Fernando Soto & Leo Echeverri



HÁBITOS EXITOSOS

Redefine el éxito, libérate de los malos hábitos y alcanza tu máximo potencial.

Hábitos Exitosos

Redefine el éxito, libérate de los malos hábitos y alcanza tu máximo potencial.

Fernando Soto & Leo Echeverri

Disclaimer

Este libro electrónico se ha escrito únicamente con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este libro sea lo más completo y preciso posible. Sin embargo, puede haber errores en la tipografía o el contenido. Además, este libro electrónico proporciona información sólo hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, debe usarse como una guía, no como la fuente definitiva.

El propósito de este libro electrónico es educar. Los autores no garantizan que la información contenida en este libro esté completa y no serán responsables de ningún error u omisión. Los autores no tendrán responsabilidad alguna ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o presuntamente causado directa o indirectamente por este libro electrónico.

“No hay nada que no puedas hacer, si tienes los hábitos correctos”.

-Charles Duhigg.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

"La motivación es lo que te hace comenzar. El hábito es lo que te hace seguir adelante".

–Jim Ryun.

Aristóteles dijo una vez: "Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto sino un hábito". Al observar esta afirmación, se puede deducir cuán importantes son los hábitos y cómo determinan quiénes somos realmente. Puede que no seas tan consciente de ello, pero tus hábitos moldean mucho tu vida. Los hábitos crean deseos neurológicos que hacen que nuestro cerebro se aferre a ellos y se vuelven una fuerza muy importante.

Todos quieren tener más éxito en su vida, pero saber realmente cómo dar los pasos necesarios para lograr ese éxito puede ser desconcertante.

Incluso cuando comprendas lo que se requiere, puede ser extremadamente difícil tomar medidas a menos que sepas a dónde te diriges.

La mayoría de las personas se tambalean ciegamente, sin comprender por qué continúan fracasando en sus esfuerzos. Pero este libro va a cambiar todo eso para ti.

Los hábitos son una parte indiscutiblemente poderosa de la vida y todos somos criaturas de hábitos. Si puedes dedicar unos minutos a reflexionar, te darás cuenta de que el reflejo directo de tus hábitos diarios han sido muy fervientes a la hora de determinar el estado y la calidad de tu vida. El hábito puede obstaculizar tu progreso en la vida o también puede ayudar a impulsarte hacia un mayor éxito.

De hecho, este libro te brindará las herramientas que necesitas para finalmente lograr el éxito que siempre has deseado y que te mereces.

Formar buenos hábitos es muy necesario y aquí hay **cinco razones** por las que deberías hacerlo:

1. **Los hábitos son lo que eres.** En última instancia, los hábitos se convierten en lo que eres porque se convierten en una parte considerable de tu rutina.

2. **Puedes cambiar tus hábitos.** Ésta es una de las cosas hermosas de los hábitos. Si sabes que tienes algunos malos hábitos, siempre puedes cambiarlos. Aunque tus peores hábitos pueden ser más difíciles de detener y podría ser un gran desafío romperlos, con pasos y acciones únicas y consistentes, puedes cambiar tus malos hábitos con éxito.

3. **Puedes alcanzar fácilmente tus metas con buenos hábitos.** ¿Todavía recuerdas el dicho de que los malos hábitos son como pinchazos? Bueno, si no arreglas esos pinchazos, te quedarás donde estás, por eso es mejor sustituir esos malos hábitos, por buenos, para que tu vida de ese giro de 180 grados que tanto necesita.

4. **Los hábitos sientan las bases de la vida.** Terminarás convirtiéndote en una persona saludable si fomentas el acto de comer verduras con frecuencia. Terminarás convirtiéndote en una persona alegre si cultivas el hábito de saludar con alegría a tu familia. El tono de tu vida lo establecen los hábitos que desarrollas porque estos hábitos se convierten en ti. Elige desarrollar buenos hábitos y te darás cuenta de que te estás preparando para vivir feliz y saludablemente.

5. **Los hábitos pueden reemplazar la motivación.** Por lo general, hay días en los que podemos estar bajos de motivación. Durante esos días, puede resultarnos difícil hacer lo que debemos hacer,

pero a veces, nuestros hábitos tienden a defendernos y nos impulsan a hacer lo que tenemos que hacer. Los hábitos son lo que hacemos sin tener que pensar y llegan a convertirse en nuestra segunda naturaleza. Es ese empujón inconsciente que nos ayuda a levantarnos y hacer lo que debemos hacer.

Hechos sobre el éxito

Si crees que no estás donde deberías estar, tranquilo. No estás solo, hay muchas más personas como tú. De hecho, según una encuesta de The Harris Poll, dos tercios de las personas están descontentas con los resultados que tienen en su vida. La mayoría de las personas no han logrado sus objetivos y no van por el camino que les gustaría.

Se ha vuelto un problema general debido a que la mayoría de personas se les dificulta implementar buenos hábitos los cuales les ayude a llevar una vida llena de éxito y prefieren optar por esos hábitos negativos los cuales los complacen por un momento, pero al rato les ocasiona remordimiento u otras sensaciones peores, además de hacerles perder el enfoque de lo que realmente quieren para su vida.

A muchos les cuesta mejorar los hábitos y se les dificulta deshacerse de los hábitos negativos porque ***piensan que el proceso para hacerlo es bastante difícil,*** pero el proceso es sorprendentemente simple, siempre y cuando tengas acceso a dicha información.

Es por eso que en este libro, aprenderás ese proceso. Además aprenderás a deshacerte de los hábitos negativos que te impiden tener éxito y sabrás cómo reemplazarlos por buenos hábitos que te conducirán directamente a la cima del éxito.

Los beneficios que ofrece este libro

Probablemente hay cientos de beneficios que podrás obtener de estos capítulos, pero aquí te dejamos nueve grandes beneficios que obtendrás de este libro:

Ser capaz de definir el éxito: Podrás definir el éxito, lo que la mayoría de las personas no pueden, y, a menudo, tienen problemas para lograr sus objetivos porque no saben exactamente qué es el éxito para ellos. Así que no solo sabrás lo que significa el éxito para ti; también sabrás cuáles son los hábitos exitosos para que puedas crearlos fácilmente.

Reemplazar los malos hábitos por buenos: En lugar de aprender cómo deshacerte de los malos hábitos, este libro te enseñará cómo reemplazarlos por buenos. Hay una razón muy específica para esto y tiene que ver con la psicología detrás de los comportamientos habituales. Esto se explorará con mucho más detalle en el *Capítulo Cinco.*

Formar hábitos permanentes que se mantendrán: También encontrarás técnicas para hacer que los hábitos sean permanentes con el tiempo, llegarás a un punto en el que tus buenos hábitos ocurrirán automáticamente, sin que tengas que pensar conscientemente en hacerlos. Estos hábitos permanentes te llevarán por el camino hacia el éxito y cuanto más rápido y con más fuerza puedas hacer que se mantengan, más rápido lograrás un mayor nivel de éxito.

Obtener la confianza para tener éxito: Las personas a menudo carecen de la confianza que necesitan para tener éxito y la falta de fe en uno mismo es una de las principales razones por las que las personas fracasan. Este libro mostrará técnicas y consejos para ganar esa confianza para que tengas una base para el éxito.

Identificar qué desencadena los malos hábitos: Cuando habitualmente realizas una acción que tiene consecuencias negativas, generalmente es porque algo lo desencadenó. Ambos tipos de hábitos,

positivos y negativos, tienen desencadenantes y aprender qué desencadena tus malos hábitos puede significar ponerles fin.

Creación de desencadenantes de buenos hábitos: Los desencadenantes no solo generan hábitos negativos. También pueden crear factores desencadenantes de los buenos hábitos. En este libro, no solo se tratará la identificación de los desencadenantes negativos que impulsan los hábitos destructivos, sino también la identificación, la creación y el mantenimiento de buenos desencadenantes para que se puedan desarrollar hábitos positivos en su lugar.

Motivación para comenzar el viaje: Además de los factores desencadenantes, también necesitarás motivación, y necesitarás una gran cantidad de ella los primeros días que estés trabajando en un nuevo hábito. También aprenderás a crear hábitos que se refuercen entre sí, lo que aumentará tu motivación tanto inicialmente como a largo plazo.

Motivación para mantenerte encaminado durante 30 días: 30 días es la clave para desarrollar nuevos hábitos que se arraiguen profundamente en tu mente y cuerpo. Si puedes realizar una acción de manera constante una vez al día durante 30 días, estarás en camino de convertirla en un elemento permanente en tu vida. Este libro te enseñará cómo superar esos treinta días, incluida una sección completa sobre los primeros días del viaje, que serán los más difíciles.

Superar los obstáculos que se interponen en tu camino: Finalmente, también obtendrás el consejo de dos expertos para superar cualquier obstáculo que se interponga en tu camino, ya sea que tu familia y amigos no te apoyen, problemas personales que te hacen querer posponer tu plan para otro momento y muchos más, tanto esperados como inesperados, porque te encontrarás con ambos.

La conclusión aquí es que este libro es exactamente lo que necesitas si has luchado por crear nuevos hábitos y si sigues los principios aquí expuestos, tendrás éxito, sin importar cuáles sean tus metas.

Por último, si sientes que en alguna parte de este libro te hemos aportado información de valor, puedes sentirte libre de tomar una captura de pantalla o una foto de la parte que más te gustó y etiquetarnos en nuestras cuentas de Instagram @habitos_exitosos y @titanesempresarios. ¡De paso nos puedes seguir si aún no lo has hecho!

A muchas de las personas que nos mencionen las estaremos reposteando como muestra de agradecimiento.

¡Gracias por elegir este libro!

CAPÍTULO 1
¿Qué son los hábitos exitosos?

“Las personas no deciden su futuro, deciden sus hábitos y sus hábitos deciden su futuro”.
-F.M. Alexander.

Antes de que puedas comenzar el viaje hacia el éxito y comenzar a desarrollar hábitos que te muevan por ese camino, debes comprender **qué es el éxito.** La mayoría de la gente solo tiene una vaga idea de lo que significa. Esto les impide tener éxito porque no saben a dónde van.

Es como subirse a un automóvil y saltar a la carretera con el tanque lleno de gasolina, tratando de conducir hasta el lugar perfecto para vacacionar. Lo más probable es que no te lo encuentres por accidente. Necesitas un destino en mente y necesitas un mapa para llegar allí.

Eso es exactamente para lo que este libro está diseñado: Tanto una forma de identificar tu destino, como una hoja de ruta para mostrarte exactamente cómo llegar allí. Pero para comenzar el viaje, primero debes comprender qué es el éxito y, específicamente, qué son en realidad los hábitos exitosos.

Definición de éxito

La razón por la que las personas tienen problemas para tener éxito es que no han descubierto exactamente lo que significa serlo. Es por eso que definir el éxito es el primer paso para lograrlo.

El problema es que el éxito no es realmente un destino. **El éxito es en realidad un viaje con paradas en el camino.** Esas paradas son definitivamente los destinos a los que quieres llegar, pero no hay un "Destino final" al que llegarás donde finalmente serás feliz. Cuando se trata de tener éxito y ser feliz, la única forma de lograrlo es avanzar constantemente hacia otras metas.

Por ejemplo, supongamos que tienes el objetivo de la libertad financiera: Ser lo suficientemente rico como para permitirte algunas de las mejores cosas de la vida. Es posible que desees salir a comer en restaurantes más costosos en lugar de sitios de comida rápida. Una vez que hayas creado suficiente riqueza podrás pagar comidas en estos restaurantes donde la factura sea de al menos unos $100 dólares y todavía no estés satisfecho.

Vas a querer más, y está bien.

Establece otro objetivo, un objetivo más alto, de poder asistir a cenas benéficas en las que el precio de un plato supera los $1,000. Tu felicidad no depende del logro real de esa meta, se basa en tu arduo trabajo y tu sentido de logro al llegar esa meta.

La conclusión es que tu definición de éxito nunca debe ser un destino específico, aunque siempre debes trabajar hacia ese fin, sino que debe definirse como estar en el camino para obtener las cosas que deseas, una a la vez y continuar mejorando e inspirándote para alcanzar cada vez más metas.

Definición de hábitos exitosos

El hábito se puede explicar simplemente como un comportamiento que se repite con regularidad. Hablando del comportamiento, podría ser un estilo de vida, una rutina o una acción. Cualquier cosa que hagas habitualmente y constantemente sin pensar en ello, la mayoría de las

veces, es un hábito. Los hábitos nos ayudan a emprender actividades necesarias como seguir la misma ruta todos los días, vestirnos para el trabajo, ducharnos y cepillarnos los dientes porque son comportamientos y rituales que llevamos a cabo de forma espontánea. Nuestros hábitos inconscientes nos ayudan a decidir qué preparar para la cena, resolver problemas o hacer otras tareas más complejas. Los hábitos han formado parte de nuestra vida desde siempre y sin que ni siquiera nos demos cuenta, como el cepillado de dientes y atarse los cordones de los zapatos, activamos varios hábitos todos los días.

Los hábitos que te enseñes a ti mismo darán como resultado el éxito que deseas. Los hábitos para el éxito están claramente definidos, bien pensados y diseñados para llevarte a las metas que te has fijado.

Para comprender completamente qué es un hábito para el éxito, primero tendrás que establecer algunas metas. Pero para fines de demostración, usaremos un ejemplo.

Ejemplo: el objetivo de pérdida de peso

Nuestro primer objetivo será la pérdida de peso. Este puede ser o no uno de tus objetivos específicos, pero recuperarse, perder peso y reducir el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, diabetes y otros problemas de salud es definitivamente uno de los más comunes que existen.

Si tienes el hábito de comer alimentos poco saludables y evitar el gimnasio, no estás solo. Cuando la edad de 50 años comienza a acercarse sigilosamente a las personas, su salud se convierte en una preocupación primordial.

Entonces, supongamos que la meta que te has fijado es perder 30 libras y comer de manera más saludable. Deseas establecer metas pero no quieres cambiar tus hábitos negativos. En su lugar, deseas crear hábitos

positivos. La razón de esto es simple: **cuando intentas cambiar los malos hábitos, te estás quitando algo, algo que probablemente disfrutes.**

Debes formar buenos hábitos que reemplacen automáticamente los malos hábitos. De esa manera, te estás dando algo bueno y no te estás quitando nada, al menos en tu mente. La diferencia es sutil pero realmente marcará la diferencia.

Entonces, cuando se trata de identificar hábitos para el éxito comencemos con lo que no deseas hacer. Ejemplo:

Hábitos para cambiar (aspectos negativos)

- Dejar de comer tanta comida chatarra
- Dejar de ver tanta televisión a altas horas de la noche
- Dejar de ir a los restaurantes con comida poco saludable
- Dejar los refrescos.

¿Ves cómo todos estos le están quitando algo a tu vida? Estás eliminando cosas que disfrutas y eso es simplemente deprimente. Será muy difícil motivarte para cambiar tus hábitos porque sientes que estás renunciando a muchas cosas que disfrutas. Pero cambiemos ligeramente esos hábitos y hagámoslos positivos.

Hábitos para agregar (positivos)

- Comenzar a comer una fruta todos los días.
- Pasar 30 minutos por la noche dando un paseo cerca de casa.
- Comenzar a comer en restaurantes más agradables con un menú más saludable.
- Empezar a beber más agua (aromatizada inicialmente).

¿Puedes ver cuánta diferencia hace esto? **Cuando eliges nuevos hábitos o intentas romper con los viejos, debes asegurarte de regalarte algo en lugar de quitártelo.** Aunque sepas en algún lugar de tu interior que es básicamente la misma acción, puedes engañar a tu cerebro para que esté más motivado de esta manera. Entraremos en más detalles sobre esto en el *Capítulo Cinco.*

Características del hábito

Hay cuatro características comunes de los hábitos y son **uniformidad, facilidad, interés e independencia de atención.**

1. **Uniformidad**

Si compruebas tu modo de caminar, dormir, hablar o cómo realizas otras actividades, te darás cuenta de que, por lo general, existe un hábito específico subyacente. Esto se debe simplemente a que los hábitos aportan uniformidad a nuestras actividades lo que significa que cuando comienzas por un buen hábito, este deriva o genera otros buenos hábitos.

2. **Facilidad**

El hábito tiende a ayudarnos a facilitar el desempeño de una actividad. Imagina que empezaste a aprender a tocar la guitarra. Te darás cuenta de que te resultará más fácil una vez que hayas podido formar el hábito, a pesar del dolor que habías experimentado durante el aprendizaje.

3. **Interés**

El interés es el núcleo principal del hábito. Sigamos usando la analogía de la guitarra. Digamos que el entrenamiento con la guitarra es un poco difícil para ti porque sigues teniendo dolor en los dedos, pero tan pronto como puedas encontrar el agarre adecuado y formar el hábito de la

colocación correcta de los dedos, comenzarás a encontrar más interesante tocar la guitarra.

4. **Independencia de atención**

Hay varias cosas que no requieren atención, pero aún así las hacemos debido a nuestros hábitos.

¿Por qué los humanos tenemos hábitos?

Sin tener que reflexionar sobre qué hacer o perder tiempo y energía, las personas pueden realizar fácilmente comportamientos útiles, todo gracias a los hábitos. Los hábitos son eficientes y todos somos criaturas de hábitos. Los hábitos nos ofrecen las hermosas ventajas de las respuestas rápidas y eficientes, pero pueden verse comprometidos cuando permitimos que sean reemplazados por hábitos destructivos como por ejemplo el consumo de alimentos poco saludables o el uso de drogas adictivas.

¿Por qué son tan difíciles de romper los hábitos?

La razón por la que un mal hábito se lleva a cabo con éxito es porque nunca es examinado por el cerebro y se puede decir que un hábito es el comportamiento de alguien que funciona en piloto automático. Los sentimientos agradables y gratificantes que provocan los malos hábitos cuando se forman, también están arraigados en la mente. No pensamos mucho en los hábitos cuando los hacemos y estos hábitos están diseñados para hacer que las cosas sucedan incluso sin nuestros esfuerzos conscientes.

Esto demuestra que hay ocasiones en las que es posible que uno no sea consciente de sus hábitos. Por lo tanto, a menudo se requiere cierto esfuerzo y consideración para romper un mal hábito.

CAPÍTULO 2
¿Cómo las acciones se vuelven habituales?

"Puedo predecir el resultado a largo plazo de tu éxito si me muestras tus hábitos diarios".

-John Maxwell.

El hábito se adquiere normalmente como consecuencia del aprendizaje y la repetición, es una respuesta automática a una situación específica. Es un cambio de comportamiento con experiencia y es una forma simple de aprendizaje. El hábito no exige necesariamente nuestra atención consciente.

En este capítulo, discutiremos cómo ciertas acciones se vuelven habituales, lo que te ayudará a romper hábitos negativos o destructivos y a desarrollar hábitos positivos en su lugar. Pero antes de que puedas dar un solo paso hacia ese objetivo, primero debes comprender cómo llegaste hasta donde te encuentras actualmente.

Todo el mundo tiene hábitos en su vida que han desarrollado a lo largo de los años. Algunos de ellos son realmente buenos para ti y otros no tanto. Por ejemplo, es posible que hayas aprendido a cepillarte los dientes todas las mañanas y todas las noches antes de acostarte. Esto mantendrá tus dientes sanos y es un hábito que te dará una mejor sonrisa, te ahorrará mucho dinero en el dentista y evitará mucho dolor y sufrimiento (cualquiera que alguna vez se haya sometido a una extracción dental estará totalmente de acuerdo con nosotros).

Por otro lado, es posible que hayas desarrollado el hábito de la **procrastinación**. Definitivamente no estás solo. Todos procrastinan

hasta cierto punto y algunas personas lo convierten en una forma de vida. La procrastinación ocurre por muchas razones. A veces es el miedo al éxito, la falta de confianza en lograrlo y, a veces, es solo una falta de motivación.

Estos son solo dos ejemplos de buenos y malos hábitos. Tienes miles de hábitos (buenos y malos) que te has inculcado a lo largo de los años.

Comprender cómo se desarrollaron estos hábitos te permitirá ver tus propios éxitos y fracasos con mayor claridad y estar familiarizado con la psicología detrás de los hábitos te dará una perspectiva objetiva y te permitirá solucionar problemas sin tanto equipaje emocional.

La psicología detrás de tus hábitos

Todo comienza con la comprensión de la psicología detrás de tus hábitos: **cómo se forman, qué te motiva a realizarlos y cómo se convierten en una parte permanente de tu vida.**

Lo primero que debes comprender es que todos los hábitos, desde cepillarse los dientes hasta reconocer y aprovechar oportunidades comerciales multimillonarias, se forman exactamente de la misma manera. El proceso neurológico en la formación de hábitos es idéntico, y no importa si es un hábito pequeño, un hábito mayor, un mal hábito o uno bueno.

Comprender esto es en realidad una de las cosas más importantes que puedes hacer porque inmediatamente te dice algo sobre ti mismo, es decir, que si puedes aprender a cepillarte los dientes dos o tres veces al día, sin siquiera pensar en ello, entonces puedes enseñarte a ti mismo cualquier cosa. Puedes tener confianza en tu capacidad para enseñarte a ti mismo cualquier buen hábito que desees porque ya lo has hecho muchas veces en tu vida.

Si bien el cepillado de los dientes puede parecer tener muy poco que ver con iniciar un negocio en línea y hacerlo exitoso, el proceso es exactamente el mismo. Si puedes hacer uno, puedes hacer el otro.

Aprende a cepillarte los dientes de nuevo

Imagina que no tienes la costumbre de cepillarte los dientes. Te cepillas un par de veces a la semana, pero quieres cepillarte al menos dos veces al día. Probablemente no estés tratando de desarrollar este hábito en realidad, pero ten paciencia con nosotros porque sirve para demostrar un ejemplo muy importante de cómo se forman los hábitos.

Empecemos por la mañana. Cuando te levantas por la mañana, sabes que tienes mal aliento. Lo último que quieres hacer es salir de casa con aliento de dragón y luego ir a trabajar y hablar con tus compañeros de trabajo.

Por eso, cuando te despiertes, pasarás unos minutos pensando en cómo sería ir al trabajo con mal aliento. Imagina la expresión de los rostros de tus compañeros de trabajo y cómo la gente hablaría de ti.

Esto debería motivarte adecuadamente a ir al baño tan pronto como te despiertes para cepillarte los dientes.

Si deseas motivarte por la noche, usando el mismo ejemplo, pasa unos minutos acostado en la cama y piensa en todas las bacterias, el azúcar y los trozos de comida descompuestos que todavía están dentro y sobre tus dientes. Querrás levantarte y cepillarlos antes de irte a dormir.

Estas acciones previas se denominan **desencadenantes** y **son la base del proceso neurológico que crea hábitos.** Cuando tienes un disparador, motivas una acción. Puedes crear estos activadores tú

mismo para que realices la acción automáticamente y no sea una tarea ardua. Será algo que realmente quieras hacer.

Creando hábitos a largo plazo que perduran

Crear el detonante es solo el primer paso en el proceso de crear un hábito a largo plazo. Primero tienes que entrenar tu mente para desencadenar la acción y luego la realizarás. Cuando lo haces suficientes veces *(que es donde entra el plan de 30 días descrito en un capítulo posterior)*, la acción se volverá automática y ya no necesitarás el disparador para recordar realizar la acción.

Es tan importante estar motivado cuando se desencadena una acción como recordar hacerlo. El hecho de que hayas creado un disparador no significa que esto se convertirá en un hábito por sí solo. Es por eso que necesitas crear una lista de beneficios para cada hábito que estés intentando formar.

Utiliza la visualización para motivarte a completar una acción.

Cuando puedes ver el resultado final que deseas en tu mente, es mucho más probable que realices el hábito con o sin el disparador.

Cualquier resultado que logres tómalo como una recompensa. Es posible que esta recompensa te haga sentir mejor emocionalmente con el hábito y, debido a la satisfacción que obtienes de la recompensa, tendrás una mayor tendencia a repetir el hábito constantemente de manera inconsciente.

Esta es solo una breve descripción de cómo se forman los hábitos. Al final de este libro, comprenderás mucho mejor la psicología detrás de los hábitos y, especialmente, cómo puedes crearlos con poder de permanencia a largo plazo.

Crear hábitos a largo plazo que duren toda la vida requiere un poco de trabajo, pero la mayor parte es justo al principio y las recompensas por hacerlo son bastante buenas.

Medidas para la formación eficaz de hábitos

Hay algunas medidas que se pueden implementar para la formación efectiva de hábitos y aquí están:

A. Haz un buen comienzo

Debes tener una fuerte motivación y determinación mental. Debes comenzar bien porque "un buen comienzo te ayudará a mantenerte firme por el resto de los primeros 30 días".

B. Mantén la práctica regular

La formación de hábitos se debilita con la interrupción o el aplazamiento, por lo que conviene evitarlos. Hasta que ese hábito se convierta en una rutina en tu vida, sigue practicándolo con regularidad, es muy esencial. Por ejemplo, no pospongas lo que debes hacer por excusas poco convincentes como "Hoy no estoy de humor", falta de interés o un falso dolor de cabeza.

C. Elige un entorno favorable

Una atmósfera alentadora también juega un papel importante en la formación de buenos hábitos. Imaginemos que eres un estudiante con la determinación de estudiar mucho. Estar en un entorno de jóvenes que solo quieren ir de fiesta de lunes a domingo no te ayudaría mucho, pero si estás en compañía de estudiantes que trabajan duro, te resultará fácil seguir estudiando.

D. Sigue empujando

Hasta que no logres tu objetivo, no te detengas. Hazlo hasta que ese hábito esté firmemente arraigado, no lo abandones. Recuerda que un hábito debe fortalecerse una vez que se ha formado.

CAPÍTULO 3
Tipos de hábitos

"Cultiva solo aquellos hábitos que quisieras que dominaran tu vida".

-Elbert Hubbart.

Hay varios tipos de hábitos, pero según la naturaleza de las actividades, los hábitos se pueden dividir en tres tipos: **Hábitos de carácter, hábitos intelectuales y hábitos motores.**

1. **Hábitos de carácter**

Estos hábitos también pueden denominarse hábitos emocionales porque tienen una buena noción de los sentimientos y las emociones. Por ejemplo, mantener tu vestido limpio y ordenado, trabajar duro, administrar el tiempo, hablar de manera amigable, ser honesto, confiar en las personas, ayudar a otros que lo necesitan, etc.

2. **Hábitos intelectuales**

Estos hábitos están asociados a nuestro proceso mental que demanda nuestras capacidades cerebrales como probar conclusiones y tomar decisiones mediante el uso de la capacidad de razonamiento, pensamiento lógico, percepción precisa, buena observación, etc.

3. **Hábitos motores**

Mantener determinadas posturas del cuerpo, hacer ejercicio, caminar, correr, sentarse, pararse, etc., son algunos de los ejemplos de estos hábitos. Estos hábitos están asociados con nuestras acciones físicas y actividades musculares.

Hábitos conscientes y hábitos ocultos

Los hábitos conscientes y los hábitos ocultos son otros dos tipos comunes de hábitos. Tú mismo puedes revisar rápidamente los hábitos conscientes porque son bastante fáciles de identificar. Para que puedas mantenerte al día con tus hábitos conscientes, tendrás que aplicar información consciente. Los hábitos que puedes reconocer fácilmente son hábitos conscientes y ejemplos de ellos son fumar después de una comida, hacer ejercicio todos los días, salir a correr por la noche o despertarse con una alarma todas las mañanas.

Los hábitos ocultos constituyen la mayoría de nuestros hábitos y, a diferencia de los hábitos conscientes que puedes identificar con solo una revisión general, estos pueden ser bastante difíciles de identificar. En la mayoría de los casos, es alguien más quien tiende a señalarnos algunos de estos comportamientos porque generalmente son revelados por un factor o fuente externa, ya que generalmente los desconocemos por completo.

Estos hábitos pueden ser muy complicados y es porque nuestro cerebro los ha convertido en piloto automático. Cuando estos hábitos están "actuando", es posible que no seas consciente de ellos porque se han convertido en una parte integral de nuestro proceso de toma de decisiones y nuestro estilo de vida.

Cómo identificar tus hábitos ocultos

Deberás dirigir tu atención y hacer zoom para identificarte a ti mismo porque hay una amplia gama de hábitos potencialmente ocultos. Mientras intentas desentrañar estos hábitos ocultos tuyos, hay algunas preguntas que tendrás que hacerte.

Hábitos sociales:

- ¿Cuáles son las palabras o frases que sueles decir mucho?
- ¿Hay algunos gestos o acciones que sueles usar mucho?
- ¿Estableces o evitas el contacto visual con la gente?

Hábitos energéticos:

- ¿Con qué frecuencia tomas refrigerios durante el día?
- ¿Qué haces una vez que te despiertas por la mañana? ¿Cómo es tu rutina diaria?
- Cada noche, justo antes de acostarte, ¿qué patrón sigues?

Hábitos mentales:

- ¿Cómo reaccionas ante una noticia negativa?
- Cuando ves a un amigo o conocido publicando fotos de unas vacaciones de lujo en sus redes sociales, ¿qué sientes?
- Cuando recibes críticas, ¿cuál es tu primera respuesta instintiva?

Hábitos de productividad:

- ¿Cuál es la frecuencia con la que revisas tu teléfono para ver si hay nuevas notificaciones?
- ¿Cuál es el criterio que usas para determinar si una tarea es más importante que otra?
- ¿Simplemente te sumerges o priorizas ciertas tareas antes de comenzar?

Estas preguntas son muy importantes para ayudarte a desentrañar tus hábitos ocultos y te sorprenderás al ver que pueden ayudarte a descubrir algunas cosas que ni siquiera habías notado o pensado en lo absoluto. Incluso puedes preguntarle a tus amigos cercanos, a un miembro de la familia o a tu pareja estas preguntas sobre ti, su respuesta puede ayudarte a obtener respuestas más útiles.

CAPÍTULO 4
Establecer metas

"La gente con metas triunfan porque saben a dónde van".
–Earl Nightingale.

Para comenzar tu viaje hacia el éxito y comenzar a desarrollar hábitos exitosos, primero debes tener algunas metas. Este es el destino que se discutió en el *Capítulo Uno*.

Aprender a establecer metas no es complicado, pero debe hacerse de la manera correcta. Sin embargo, lo más importante sobre el establecimiento de metas es que **el viaje es mucho más importante que el resultado final.**

Cuando tienes metas y estás en camino de alcanzarlas, eres feliz. Pero tu felicidad no se volverá permanente cuando finalmente alcances esas metas. Estarás más satisfecho con la vida y más feliz, pero aún querrás establecer nuevas metas. Nunca estarás satisfecho y eso está perfectamente bien.

Entonces, ¿Qué son las metas?

Es posible que te preguntes cuál es el propósito de las metas en este momento.

La respuesta es que: **No se puede tener éxito sin metas y no se pueden formar buenos hábitos sin metas.**

Puedes intentar obligarte a hacer algo habitualmente, pero sin un objetivo detrás de ello, esos hábitos no tienen poder y no se

mantendrán, incluso si sigues los pasos necesarios para que se vuelvan permanentes. Tu objetivo te ayudará como motivación; y también te servirá como un mapa para llegar a donde quieres. El objetivo por el que estás trabajando exigirá los tipos de hábitos que crees y moldeará la forma en que cambia tu vida.

Crear una lista de metas

Una de las mejores formas de establecer metas que te mostrarán qué hábitos debes formar para lograr el resultado final es utilizar el modelo **AÑO-MES-SEMANA.**

Este es un estilo de establecimiento de metas similar al modelo a **LARGO PLAZO / CORTO PLAZO** con el que la mayoría de la gente está familiarizada. Sin embargo, AÑO-MES-SEMANA es un modelo mucho más efectivo en el mundo actual, donde medimos el éxito en esos períodos de tiempo claramente definidos.

Si tienes la suerte de leer esto en enero, entonces tienes una gran oportunidad para crear una estructura de objetivos perfecta. De lo contrario, tienes un par de opciones: Establecer tus planes para "el resto del año", sin importar cuántos meses queden, o puedes establecer tu período de meta más largo durante los próximos 12 meses, sin importar en qué mes comiences.

Estos objetivos para el período de 12 meses son tus objetivos a largo plazo. Serán la guía que utilizarás para crear hábitos.

Primero, necesitamos establecer algunos objetivos para que puedas ver cómo funciona el proceso. Comencemos con algunos ejemplos simples para el período de 12 meses.

- Aprender un nuevo idioma
- Mejorar el tráfico del sitio web

- Bajar algo de peso
- Leer más libros

El problema con estos objetivos es que, si bien definitivamente te dicen en qué debes trabajar, no están lo suficientemente definidos como para crear hábitos a partir de ellos. Por lo tanto, hagamos de estos objetivos algo con un punto de logro definido.

Objetivo 1: Aprender un nuevo idioma

En lugar de aprender un nuevo idioma como objetivo (que en realidad puede llevarte más de un año), usemos algo que realmente puedas medir. Por ejemplo, supongamos que utilizas el popular sitio web de aprendizaje de idiomas (gratuito) Duolingo.

Duolingo te permite ganar una cantidad específica de XP (puntos de experiencia) cada día que estudias el nuevo idioma. También realiza un seguimiento de tu aprendizaje para que puedas saber cuándo eres 100% fluido. Esto es perfecto para un objetivo porque puedes establecer el objetivo de llegar a ser un X por ciento fluido en lugar del objetivo bastante vago (y tal vez imposible) de aprender un nuevo idioma en un año.

Objetivo 2: Mejorar el tráfico del sitio web

Este objetivo supone que tienes algún tipo de sitio web (posiblemente uno que está generando ingresos) al que deseas atraer más tráfico (personas). Puede que esta no sea tu meta en absoluto, pero es solo un ejemplo para ayudarte a establecer tus propias metas.

En este caso, tu meta simplemente no tiene un punto final específico. Si aumentas el tráfico web en un solo visitante, habrás logrado el objetivo, y probablemente eso no sea lo que tenías en mente.

Por tal razón, es necesario que establezcas con un mayor nivel de detalle lo que deseas lograr. Por ejemplo:

- ***Aumentar el tráfico de mi sitio web de 10,000 a 100,000 visitantes por año, mediante las siguientes actividades***:

  1. Optimizar mi sitio web hasta posicionarlo en la primera página de los motores de búsqueda (Estrategia SEO)
  2. Mejorar los tiempos de carga de mi sitio web para reducir la tasa de rebote en un 80%.
  3. Invertir 500 dólares al mes en Ads de Google y Facebook para incrementar el número de visitantes a mi sitio web.
  4. Fortalecer mi estrategia de tráfico orgánico mediante el uso adecuado de Call To Action en mis principales redes sociales: Instagram, Facebook, Tik Tok y Twitter.
  5. Aprender más sobre tráfico pago adquiriendo el curso de…

Objetivo 3: Perder algo de peso

De acuerdo, este es un objetivo común, pero nuevamente, no es específico. ¿Cuánto peso quieres perder? ¿Para cuándo? Si no tienes un cronograma claramente definido, no podrás crear hábitos que te permitan alcanzar ese objetivo.

Objetivo 4: Leer más libros

¿Cuántos libros más quieres leer? Si estás planeando un año, entonces debes decidir de manera realista cuántos libros podrías leer en ese tiempo. También debes identificar qué tipo de libros deseas leer.

Metas que realmente funcionan

Reescribamos esos objetivos originales que hemos identificado en unos que realmente te ayudarán a crear hábitos. A continuación, se muestran algunos ejemplos de estos objetivos con más detalles y un cronograma.

- **Objetivo 1:** Dominar el inglés un 25% con Duolingo.
- **Objetivo 2:** Mejorar el tráfico de mi sitio web en un 90%.
- **Objetivo 3:** Perder 50 libras, principalmente 8 pulgadas de la cintura.
- **Objetivo 4:** Leer 20 libros de emprendimiento y 10 libros de ciencia ficción.

Creación de objetivos a corto plazo

Una vez que tengas algunos objetivos específicos razonables de 12 meses, debes dividirlos en objetivos de 30 días. Recuerda, **la clave del éxito son 30 días de entrenamiento de un hábito.**

Aquí es donde divides tus metas anuales en metas mensuales que te ayudarán a crear hábitos diarios. Recuerda, las metas en sí mismas son simplemente un destino. Ahora, tienes que crear acción para estar en concordancia con estos objetivos.

A veces, puedes crear metas más pequeñas que te brinden un logro a corto plazo mucho más manejable dentro de un período de 30 días. Por ejemplo, si tuvieras el objetivo de alcanzar más tráfico web, podrías durante los primeros 30 días evaluar tu tráfico web actual, palabras claves de búsqueda y similares. También puedes establecer objetivos

para investigar métodos para aumentar el tráfico.

En algunos casos, sin embargo, esto es contraproducente. Por ejemplo, si estableces un objetivo para aumentar tu fluidez en inglés en un 20% en un período de 12 meses, realmente no puedes dividirlo en objetivos más manejables a menos que planees qué lecciones deseas abordar cada mes y esto a menudo resulta contraproducente porque algunas lecciones son mucho más difíciles que otras y las personas se frustran cuando no pueden alcanzar su objetivo.

La conclusión aquí es que básicamente debes ver cada objetivo individualmente y averiguar cómo lo vas a desglosar. El sistema **AÑO-MES-DÍA** es excelente para lograr hábitos y para alcanzar metas.

CAPÍTULO 5
Cómo detener los malos hábitos comenzando con buenos

"Es más fácil prevenir los malos hábitos que romperlos".
-Benjamin Franklin.

Si estás planeando cambiar tu vida y tener más éxito al detener tus malos hábitos, lo estás haciendo de la manera incorrecta. Hay una manera mucho mejor de acabar con los malos hábitos y es simplemente reemplazándolos por buenos.

Vayamos directamente a algunos ejemplos para que puedas ver exactamente lo que esto significa en efectos prácticos. Esta es una lista de algunos de los malos hábitos que quizás desees cambiar.

- Dejar de comer tanta comida rápida
- Dejar de ver Netflix en exceso
- Dejar de procrastinar tanto
- Dejar de quedarte despierto hasta tan tarde
- Dejar de ser tan desordenado.

Bien, ahora has identificado algunos malos hábitos que deseas cambiar. El problema es que, si empiezas a cambiar con esta lista, te volverás loco antes de empezar, porque te quitarás cosas. La forma en que esta lista se ve en tu cerebro es algo como esto:

- Nunca más vuelvas a comer esas deliciosas hamburguesas, papas fritas y batidos.

- Deja de tener el enorme placer de ver series y películas de Netflix de forma compulsiva.
- Trabaja todo el tiempo y siempre haz cosas aburridas.
- Deja de divertirte y nunca te quedes despierto.
- Sé un monstruo aburrido, ordenado y permanece limpiando todo el tiempo.

Cuando enumeras los malos hábitos que deseas romper, estás haciendo que tu cerebro piense que está perdiendo algunas de las partes más placenteras de tu vida. Esto te hará luchar contigo mismo cuando intentes hacer estos cambios. En cambio, debes hacer algo diferente, como establecer algunos hábitos nuevos que agregarán beneficios y valor a tu vida.

Aquí hay algunos ejemplos de algunos hábitos que harán exactamente lo mismo que los identificados anteriormente, pero engañarán a tu cerebro para que piense que está recibiendo una recompensa en lugar de ser castigado y que le quiten algo.

- Comer de manera saludable al menos una comida al día.
- Mirar Netflix los fines de semana.
- Completar al menos 5 tareas cada semana antes de su vencimiento.
- Dormir más durante la semana.
- Ser más organizado en ciertas áreas (hogar, oficina).

Como puedes ver, aunque estos te dan el mismo resultado exacto que los otros hábitos, no le quitan nada a tu vida, especialmente algo placentero. Claro, si lees entre líneas, puedes notar que ver Netflix los fines de semana significa que no vas a ver en los días de semana, pero tu plan no es engañarte a ti mismo por completo; **solo necesitas engañar un poco a tu cerebro** para que deje de pelear contigo cuando intentas implementar un nuevo hábito.

A continuación te mostramos otro ejemplo práctico de reemplazo de un mal hábito, que será incluso más detallado:

Ejemplo de mal hábito: Saltarse el desayuno
Ejemplo de buen hábito: Desayunar saludablemente

Por lo tanto, deseas reemplazar el hábito de saltarte el desayuno con un desayuno bueno y saludable. Existen numerosas razones para hacer esto, y los estudios han demostrado que las personas que desayunan son más saludables, logran más cosas y son más felices. Así que pasemos por el proceso de reemplazar lo malo por lo bueno paso a paso.

1. Siéntate y crea una lista de los alimentos para el desayuno que te gusten. Luego sal a comprarlos y mantenlos surtidos en tu cocina.

2. Deja de comer alimentos a las 8:00 p.m. todos los días. De esa forma, cuando llegue la mañana, tendrás suficiente hambre para comer algo.

3. Escribe los beneficios que se obtienen con el desayuno y luego escríbelos en algún lugar donde puedas verlos cuando te levantes por la mañana.

4. Empieza pequeño. Corta una naranja en gajos y come un segmento por día.

5. Aumenta esto hasta que tu cuerpo realmente comience a necesitar comer esa naranja todos los días.

6. No omitas ningún día una vez que comiences a comer. Puedes volver a tu antiguo hábito de no desayunar.

7. Crea un detonante para el desayuno. Por ejemplo, tan pronto como termines tu primera taza de café, prepara algo para el desayuno.

8. Aumenta la cantidad de comida hasta que estés tomando un desayuno completo y saludable.

9. Anota cualquier beneficio que notes al desayunar. Por ejemplo, ser más productivo en tu trabajo o tener mayor concentración.

Por qué la negatividad nunca funciona

El factor número uno que determinará si puedes o no alcanzar tus metas es si crees en ti mismo. Cualquier tipo de negatividad, ya sea que provenga de los hábitos que estás cambiando o de los pensamientos que pasan por tu cabeza, afectará tu confianza.

Cuando reemplazas tus hábitos negativos por otros positivos, ves cambios positivos en tu vida. Si te estás enfocando en los hábitos negativos, entonces todo lo que haces es deprimirte y abrumarte porque ves cuántos hábitos negativos tienes y necesitas cambiar. Esto inicia un ciclo de todo o nada que no da como resultado más que depresión y fracaso.

Por otro lado, si estás tratando de agregar hábitos positivos a tu vida, no tienes el ultimátum de todo o nada. Te sientes bien cuando actúas de acuerdo con tus buenos hábitos, incluso si no eres perfecto en ellos, y eso hace que un entorno sea mucho más propicio para el cambio.

Prioriza más si quieres tener éxito

Cuando quieres tener éxito, debes priorizar. Esto a menudo significa que algunas cosas se pasan por alto y, desafortunadamente, a veces son cosas que no deseas pasar por alto. Pero tienes que hacer sacrificios si quieres alcanzar tus objetivos y eso significa decidir qué es lo más importante y trabajar en ello ante todo.

La razón de esto es simple: queremos demasiadas cosas. Los seres humanos somos famosos por querer demasiado. Esto es cierto en la comida que comemos, es cierto en las cosas que compramos y es cierto en el dinero que ganamos. Por supuesto, también es cierto para las cosas que nos impulsan y los objetivos que tenemos, y eso no es malo.

El problema es que, cuando tienes demasiadas cosas que deseas lograr, no tendrás tiempo para todas y, a menos que establezcas prioridades, probablemente terminarás haciendo las cosas que son más divertidas en lugar de hacer las cosas que son las más importantes.

Veamos un ejemplo de esto: Pedro está tratando de hacer una lista de las cosas que quiere lograr durante los próximos cinco años. Esto es lo que ha escrito.

- Aprender 5 idiomas nuevos (1 por año): Inglés, alemán, lenguaje de señas, francés e italiano.
- Aprender a tocar instrumentos musicales como un profesional, primero la guitarra y luego el piano.
- Iniciar mi propio negocio, algún tipo de tienda minorista que sea única y satisfaga una necesidad.
- Ofrecerme como voluntario: Hacer algo de trabajo en la iglesia, refugios para personas sin hogar y hacer donaciones a organizaciones benéficas.
- Ser más organizado para que nunca falte a las citas y siempre sepa dónde están las cosas.
- Perder 50 libras y ponerme en forma como cuando tenía 30 años.

Nos detendremos aquí porque probablemente entiendas la idea. Pedro quiere hacer tantas cosas, pero lograrlas le llevará demasiado tiempo. Por ejemplo, aprender un nuevo idioma en un año tomará entre 30 y 45

minutos todos los días. Si sumamos todas sus cosas solo de esta lista parcial, la mitad del día se habría ido.

Es por eso que priorizar es vital. Si no puedes elegir lo que es más importante y trabajar en ello primero y con mayor frecuencia, lograrás muy poco.

Cosas a tener en cuenta

Hay algunas cosas que debes tener en cuenta mientras trabajas para cambiar tus hábitos. Estas son verdades que debes recordar todos los días hasta que las hayas memorizado y puedas volver a consultarlas.

1. **Todos tenemos malos hábitos que cambiar.** Algunas personas tienen más que otras, pero eso no las hace menos valiosas, y el individuo que supera más cosas para cambiar sus hábitos puede terminar siendo una persona mucho más fuerte que alguien que llegó allí fácilmente. Lee esto nuevamente.

2. **Siempre que encuentres un mal hábito que quieras cambiar, piensa en una manera de darle un giro positivo.** Encuentra una manera de crear un buen hábito que elimine los malos hábitos sin hacerle pensar a tu cerebro que estás perdiendo algo valioso de tu vida.

3. **Lo más importante que puedes hacer cuando se trata de entrenar un nuevo hábito es hacer tu mejor esfuerzo todos los días.** No te desanimes porque tuviste un mal día y no hiciste todo lo que pensabas que deberías haber hecho. Siempre que hagas un esfuerzo, contará para tus 30 días.

4. Recuerda, **30 días es solo una guía.** Todos somos diferentes y no hay nada de malo en ti si necesitas un poco más de tiempo para

hacer que un hábito se mantenga. De hecho, algunos estudios muestran que si deseas formar un hábito verdaderamente eficaz, 66 días es una mejor pauta. Sin embargo, 30 días es un buen comienzo.

5. **Sé flexible cuando se trata de entrenar nuevos hábitos.** Si te has fijado la meta de estudiar un nuevo idioma durante una hora todos los días, pero no puedes encontrar una hora completa para estudiar, no hay nada de malo en reducirla a media hora, o incluso a diez minutos si es necesario. Trata de no ser demasiado rígido o demasiado duro contigo mismo si no lo haces bien la primera vez.

Un resumen de las cosas importantes

Lo que queremos que saques de este capítulo es que siempre debes hacer de tus hábitos algo positivo que agregue algo a tu vida. Aquí hay algunos ejemplos excelentes de formas en que puedes convertir lo negativo en positivo. Estos pueden no tener nada que ver con tus objetivos y, de hecho, tus objetivos pueden ser tan diferentes que es posible que no puedas ver de inmediato cómo puedes reemplazar los hábitos de “no hacer ” por los de “hacer ”.

Una buena manera de superar esto es escribiendo una lista de las cosas que no debes hacer y luego elaborando una lista de cosas que podrías estar haciendo en lugar de eso, si de repente ves que ya no tienes esos comportamientos, no pares, continúa haciéndolo hasta redefinir tus hábitos por completo.

CAPÍTULO 6
Identificación de los desencadenantes

"Una vez que reemplaces los pensamientos negativos por positivos, comenzarás a tener resultados positivos."
-Willie Nelson.

En este capítulo, analizaremos los factores desencadenantes. Los desencadenantes son elementos psicológicos realmente interesantes. Son cosas que suceden en nuestras vidas y que evocan una emoción, una acción, un comportamiento o un pensamiento.

Has experimentado desencadenantes durante la mayor parte de tu vida y es posible que ni siquiera te hayas dado cuenta. Por ejemplo, cuando una determinada canción suena en la radio puede evocar un recuerdo muy específico. Cuando piensas en un momento específico de tu vida, es posible que tengas un sentimiento muy específico sobre ese momento.

Tus buenos y malos hábitos actúan sobre estos mismos factores desencadenantes. Por ejemplo, alguien que está tratando de dejar de fumar a menudo tiene que lidiar con el desencadenante fisiológico del olor a humo de cigarrillo. Esto puede crear una necesidad casi irresistible de volver a fumar.

Los buenos y malos desencadenantes

Entonces, tienes dos tareas cuando se trata de cultivar hábitos que te ayuden a alcanzar tus metas. En primer lugar, debes darte cuenta de

que los hábitos negativos no deben detenerse, sino reemplazarse. Discutimos esto con mayor detalle en el *Capítulo Cinco.* En segundo lugar, debes identificar los desencadenantes negativos y crear los positivos para que puedas tener un plan de acción y así evitar los hábitos negativos y desencadenar los positivos.

Creando buenos desencadenantes e identificando los malos

Si deseas crear buenos hábitos, tendrás que crear buenos factores desencadenantes. Los buenos desencadenantes son cosas que se aprenden a sí mismo y que impulsan acciones positivas.

Por ejemplo, se mencionó un caso anteriormente en este libro en el que te acuestas en la cama pensando en los gérmenes y las enfermedades que se están incubando en tu boca para tomar la decisión de lavarte los dientes sin pereza. Esto se consideraría un estado previo a la acción, que es una de las **cinco técnicas** para generar desencadenantes positivos que se detallan a continuación.

Desencadenante número uno: Programación

Esta es probablemente la forma más popular de desencadenar una acción positiva. Casi todo el mundo tiene algún tipo de horario que debe seguir, y la programación puede ser un gran recordatorio de que debes actuar.

La programación no significa necesariamente que tengas que elegir una hora en particular para configurar una alarma a fin de activar tu acción positiva. Hay varias formas de hacerlo. Puedes crear una lista de tareas pendientes y consultarla a lo largo del día o puedes planificar tomar medidas directamente después del almuerzo, sin importar a qué hora realmente almuerces.

Cuando se trata de desencadenantes negativos, ten en cuenta los patrones que sabes que conducen a malos hábitos en ciertos momentos del día. Por ejemplo, si te das una gran merienda mientras ves la televisión por la noche, puedes tomar medidas para reemplazar ese helado o las alitas de pollo con algo más saludable.

Desencadenante número dos: El estado previo a la acción

Este es el estado en el que te encuentras antes de emprender la acción, ya sea buena o mala. Un ejemplo es acostarte y pensar en la salud de tus dientes porque no te cepillaste. Otro ejemplo, podría ser cuando empieces a pensar en qué restaurante de comida rápida te gustaría comer hoy, puedes intervenir y reemplazar ese pensamiento de comida rápida con algo más saludable.

Sin embargo, el estado previo a la acción no solo se aplica a los pensamientos; también se puede aplicar a las emociones. Es un hecho cierto que cuando estás en cierto estado emocional, eres propenso a desencadenar acciones, tanto buenas como malas. Puedes ver esto en muchas adicciones, donde la depresión, la euforia o la ira pueden desencadenar una respuesta de adicción.

Desencadenante número tres: El evento anterior

Quizás uno de tus objetivos sea tomar menos tu teléfono. Este es un ejemplo perfecto de un evento desencadenante que precede a un hábito o acción. Cuando tu teléfono suena, lo levantas y revisas los mensajes, incluso si no es nada más importante, *que Rihanna está tuiteando sobre lo mucho que ama el chocolate.*

Los eventos anteriores pueden desencadenar acciones negativas, pero también se pueden revertir fácilmente para que un evento desencadene una acción. Una de las mejores formas de hacer esto es vincular el nuevo hábito a una acción que ya es habitual.

Por ejemplo, cuando tienes un hábito que ya está profundamente arraigado (beber tu café de la mañana, cepillarte los dientes), puedes vincular un nuevo hábito con el anterior y convertir algo que ya haces todos los días en su acción desencadenante.

Desencadenante número cuatro: Tu ubicación actual

A veces, puedes usar una ubicación específica para desencadenar una acción que estás tratando de hacer habitual. Tu entorno puede ser un poderoso aliado (y enemigo) cuando se trata de crear hábitos porque estamos muy acostumbrados a que nuestro entorno controle lo que hacemos.

Por ejemplo, cuando estamos en la sala de estar, miramos la televisión. Cuando estamos en el comedor, comemos. Cuando estás en la oficina, trabajas. La lista sigue y sigue. Puedes hacer que las ubicaciones específicas funcionen para ti cuando se trata de desarrollar hábitos, pero debes tener en cuenta un par de cosas.

En primer lugar, no puedes hacer que la ubicación sea demasiado general. Por ejemplo, si eliges tu oficina como ubicación de activación, nunca se activará la acción porque pasas ocho horas allí o más. Y terminarás desencadenando la acción una y otra vez, y eso también puede volverse frustrante y contraproducente.

La otra cosa a tener en cuenta es que tus acciones deben ser simples y razonables. Si tu ubicación de activación es una intersección por la que pasas de camino al trabajo, no intentes hacer una lección de inglés completa en esa ubicación. En su lugar, elige algo como afirmaciones rápidas que puedas repetir durante el camino.

Desencadenante número cinco: Tus amigos y familiares

Es probable que tus amigos y familiares tengan más impacto en tu vida de lo que te gustaría admitir. ¿Haces las cosas de manera diferente

cuando tus padres están en la casa? Si vas al bar con tus amigos, ¿pides una cerveza, aunque prefieras un refresco?

En lugar de permitir que tus amigos afecten inconscientemente tus hábitos, utilízalos para desencadenar hábitos positivos. Si vas al bar con amigos y estás tratando de reducir el consumo de alcohol, entonces elige otra cosa. Utiliza a esa persona o grupo como detonante de una acción positiva.

CAPÍTULO 7
30 días para una nueva mentalidad

"La preparación y la disciplina nos hacen ser dueños de nuestro destino".
-Bill Paxton.

Uno de los principios más importantes de este libro es que puedes desarrollar un hábito que cambiará por completo tu vida en unos 30 días. Esta no es solo una buena idea, sino que en realidad es algo que encontrarás que es cierto. Es decir, siempre que lo hagas correctamente.

Este capítulo será una descripción general de cómo progresarás en estos 30 días para desarrollar un nuevo hábito y te dará una idea de lo que realmente se necesita para desarrollar un hábito.

¿Qué es una nueva mentalidad?

Constantemente estás creando una nueva mentalidad sin siquiera darte cuenta. A veces te golpea como una tonelada de ladrillos y otras veces es más sutil. Piensa en un momento de tu vida en el que te diste cuenta de que algo que habías dado por sentado durante un largo período de tiempo no era cierto.

Pudo haber sido algo que asumiste acerca de un amigo o compañero de trabajo, o podría haber sido algo sobre ti de lo que recién te diste cuenta. Sea lo que sea, cambió tu forma de pensar. Tuviste un cambio psicológico como resultado de esa revelación.

Funciona de la misma manera cuando creas un nuevo hábito; cuando el hábito se ha arraigado de modo que es casi automático, tu mente cambia y la forma en que te sientes cambia.

Solo como ejemplo, supongamos que tu hábito es ejercitarte en el gimnasio todos los días durante un mes. Al final de ese período de 30 días, muchas personas se encuentran realmente ansiosas por ir al gimnasio y hacer ejercicio, e incluso les causa tristeza perderlo cuando no pueden encontrar tiempo para ir.

Eso es porque su forma de pensar ha cambiado sobre la actividad de hacer ejercicio. Ahora, es algo de lo que disfrutan y se complacen, mientras que antes, cuando empezaron a obligarse a ir, era un trabajo pesado que requería todas sus fuerzas para hacerlo.

Ese es el poder de cambiar tu forma de pensar y es algo que experimentarás con cada nuevo hábito que formes y cada mal hábito que reemplaces con algo positivo.

¿Por qué tarda 30 días?

Esta es una muy buena pregunta y la ciencia se ha estado preguntando y respondiendo esto durante décadas. Para comprender la razón detrás de la regla de los 30 días, debes comprender un poco más sobre la ciencia detrás de esa regla y el razonamiento detrás de este libro.

En primer lugar, ten paciencia con nosotros, no se necesitan 30 días para formar un nuevo hábito. Al menos, no se necesitan 30 días para todos. Los 30 días se utilizan como guía porque nosotros creemos que es un período de tiempo bueno y sólido para desarrollar un nuevo hábito (siempre que se practique a diario) basado en la investigación disponible actualmente.

La pauta original, que estuvo vigente desde la década de 1950 hasta casi 2010, es que se necesitan 21 días de hacer algo todos los días para formar un nuevo hábito. Este número provino de un cirujano que estudió

a pacientes y amputados de cirugía plástica. Según su investigación (relativamente poco sólida), ese fue el tiempo que le tomó a la gente acostumbrarse a su nueva apariencia de cirugía plástica o acostumbrarse a perder una extremidad.

Pero la verdad es que los estudios han demostrado que puede tomar desde aproximadamente 18 días hasta 66 días para formar un nuevo hábito. Esto dependerá de cuál es el hábito que estás tratando de dominar y de tu propia capacidad de entrenarte para aprenderlo.

Manteniéndolo simple

Una de las cosas más importantes que puedes hacer cuando estás desarrollando hábitos durante el primer período de 30 días es mantenerlo relativamente simple. Eso significa desarrollar solo uno o dos, o como máximo tres hábitos a la vez.

Esto te permitirá concentrarte en esos hábitos y asegurarte de tomar medidas todos los días.

A medida que adquieres más experiencia, puedes agregar más y más hábitos que estés tratando de integrar, vinculándolos para desencadenar acciones que ya realizas. Por ejemplo, si te cepillas los dientes todas las noches sin falta, puedes vincular de forma segura un nuevo hábito a esta acción desencadenante sin ponerte demasiada presión.

Hábitos complementarios

Hay una excepción a esta regla en forma de hábitos complementarios. Son hábitos que se refuerzan entre sí. Cuando tienes varias acciones relacionadas, puedes usarlas para activarse entre sí y puedes agregar varios hábitos más a tu día.

Esto funciona mejor cuando todos los hábitos son necesarios para alcanzar tu meta. Por ejemplo, supongamos que tu objetivo es ponerte en forma para correr un maratón en 12 meses. Incluso si tienes sobrepeso y necesitas reducir las calorías, la dieta por sí sola no te pondrá en forma para un maratón. En su lugar, puedes utilizar la dieta, el ejercicio y entrenar varios días a la semana para que todo se refuerce mutuamente.

Debes tener cuidado de intentar hacer demasiado, incluso con hábitos complementarios. Si tratas de hacer demasiadas cosas en un día, te sentirás abrumado rápidamente y es posible que no puedas completar todo en un día, lo que resulta en frustración y depresión.

El resumen

Solo recuerda, 30 días es más una guía que un número real que marcará cuando hayas aprendido un nuevo hábito. Pasarás de no tener un hábito el día cero a realizar un hábito mágicamente a la perfección el día 30. Sé flexible y refuerza cuando sea necesario.

Mantén tus hábitos simples e intenta apilar hábitos complementarios uno encima del otro para que se refuercen entre sí. Trata de mantener la cantidad de hábitos que estés tratando de aprender en un período de 30 días, de modo que la próxima vez que realices una sesión de 30 días ya tengas la confianza para crear hábitos y no te abrumes.

CAPÍTULO 8
Tus primeros cinco días

“Lo más difícil es empezar. Luego, se hace más fácil recorrer el camino”.

-Clemente Acosta.

En el capítulo anterior, discutimos cómo puedes desarrollar un nuevo hábito en 30 días y algunas de las cosas que debes esperar al comenzar el viaje. Cualquier período de 30 días en el que estés desarrollando un nuevo hábito se puede dividir en dos partes: Los primeros cinco días y los 25 días restantes. Esto se debe a que los primeros días van a ser posiblemente más difíciles, que los 25 días restantes juntos.

Cómo puede ayudarte esta guía

Si recién estás comenzando el viaje para cambiar tus hábitos (y por lo tanto tu forma de pensar) en solo 30 días, entonces necesitarás una guía paso a paso que te brindará consejos e información para cada día. Algunos días serán agotadores y otros estarán bien, pero puedes asumir que los primeros cinco días serán los más difíciles.

Es por eso que hemos creado una guía para cada uno de los cinco días que puedes usar cuando llegue el momento de comenzar tus 30 días hacia el éxito. Estas guías diarias están a continuación. Se recomienda que no las leas con anticipación y que dejes de leer este libro en este punto hasta que estés listo para comenzar tus 30 días de formar un nuevo hábito.

Si estás listo y este es el primer día para ti, sigamos adelante y comencemos.

Día uno:

¡Has comenzado tu viaje! ¡Felicitaciones! Muchas personas nunca llegan a este paso tan importante. Tienes una pequeña batalla por delante, pero no será tan mala como te imaginas. En 30 días, cuando estés haciendo estos hábitos automáticamente y estos primeros días hayan quedado atrás, te reirás de la facilidad con la que fuiste capaz de superarlos.

Lo más importante que debes recordar el primer día es que te lo debes tomar con calma. Claro, quieres trabajar en tus hábitos e intentar completarlos, pero lo importante es que intentes hacer al menos una cosa de cada uno de los hábitos que estás tratando de formar. Puedes trabajar para mejorar un poco cada día, pero es vital pensar y tomar algún tipo de acción en cada hábito en el que estás trabajando cada uno de los días del período de 30 días.

Si te pierdes un día, no todo está perdido. Simplemente puedes hacerlo al día siguiente y asegurarte de no volver a perder más días. Sin embargo, es posible que una o dos fallas no te impidan desarrollar tu hábito, pero cinco o seis sí podrían hacerlo. Dependerá de ti.

Día dos:

Entonces, pasaste el primer día e hiciste las dos cosas que eran necesarias para que estos hábitos se mantuvieran: pensaste en hacer algo con ellos durante el día y tomaste algún tipo de acción en cada uno de ellos.

Ahora, trabajarás en ellos un poco más duro el segundo día. Por ejemplo, si tu objetivo es tener el hábito de ir al gimnasio y hacer ejercicio durante 30 minutos al día y te ejercitaste durante 10 minutos el primer día, entonces el segundo día intentarás ir durante 15 minutos.

Independientemente de lo que hayas hecho el primer día, tratarás de aumentarlo hoy.

Día tres:

El tercer día es otro día en el que te estás acostumbrando a tus nuevos hábitos. No te esfuerces demasiado en el tercer día porque es este día en el que mucha gente abandona el barco. En lugar de intentar cumplir tu objetivo por completo el tercer día, intenta hacer un poco más de lo que hiciste ayer.

Nuevamente, usando el ejemplo del gimnasio, si hiciste ejercicio durante 15 minutos el día dos, haz ejercicio durante 20 minutos el día tres y luego detente, incluso si crees que puedes hacerlo más tiempo. Si intentas 30 y ves que sólo puedes llegar a los 22 minutos, vas a sufrir una gran decepción, lo que podría llevarte a un revés o al abandono total de tu plan.

Día cuatro:

Ahora, te estás tomando en serio tu plan. Hoy es el día en que vas a hacer tu primer intento de completar tu hábito por completo. Si tu objetivo es hacer ejercicio durante 30 minutos, entonces harás todo lo posible para permanecer en el gimnasio y estar activo hasta que pasen esos 30 minutos.

No te preocupes si no puedes hacerlo. Esta es una especie de prueba y todavía tienes un día más para perfeccionar tu técnica si no puedes hacerlo todo el cuarto día. Pero si te encuentras posponiendo las acciones que desarrollarán tus hábitos, siéntate y recuerda lo importantes que son para ti.

Lo importante en el cuarto día es hacer todo lo posible para completar la mayor cantidad posible de hábitos en su totalidad. Si no puedes, todavía tienes el día de mañana, pero sí puedes, tendrás una gran ventaja en los 25 días restantes.

Día cinco:

Entonces, has llegado al día cinco. Has estado preparándote para este momento durante los últimos días y una vez que completes tus nuevos hábitos para este día, estarás sobre la parte más empinada de la colina y te dirigirás a la pendiente cuesta abajo.

Haz todo lo que esté a tu alcance para completar todos tus hábitos hasta el día de hoy.

Si tu objetivo es 30 minutos en el gimnasio y leer 1,000 palabras de un libro, asegúrate de completar cada minuto y cada palabra. Esta es la mejor manera de que puedas ingresar a los 25 días restantes de tu desafío con la confianza de completar los 30 días completos y aprender los hábitos que has decidido.

CAPÍTULO 9
Tus veinticinco días restantes

"Las cadenas del hábito son demasiado débiles para sentirse hasta que son demasiado fuertes para romperlas".
-Samuel Johnson.

Por lo tanto, ¡has superado los primeros cinco días de tus 30 días para lograr el éxito! ¡Felicidades de nuevo! Todo a partir de aquí es pan comido, pero no bajes la guardia, porque todavía vas a tener días en los que te apetecerá rendirte y en los que pienses que esto nunca va a funcionar.

En primer lugar, echa un vistazo a los últimos días. ¿Fue una lucha? Si la respuesta fue no, es posible que no te hayas esforzado lo suficiente ni te hayas desafiado al máximo. Para la mayoría de las personas, superar los primeros días es una gran lucha.

Pero no importa lo difíciles o fáciles que hayan sido los últimos días, la buena noticia es que ahora puedes olvidarte de esa parte de tu plan de formación de hábitos. Nunca más tendrás que hacer esos primeros días agotadores, a menos que, por supuesto, te rindas en algún lugar en el futuro cercano y tengas que empezar de nuevo más tarde.

Por lo tanto, repasemos el resto de tus treinta días, uno a la vez, con un poco de inspiración y motivación para ayudarte durante el resto del período.

Día 6: ¡Estás haciendo un gran trabajo! Has superado la parte más difícil y ahora es el momento de aferrarte a esos hábitos y hacerlos tuyos.

Día 7: Recuerda, cuando cometes un error no es una prueba de que vas a fallar. Lo único que prueba es que lo estás intentando.

Día 8: ¡Eres increíble! Has superado una semana entera de formar un nuevo hábito. Estás a una cuarta parte del camino y te estás acercando a la pendiente cuesta abajo de este plan.

Día 9: El deseo es la clave de la motivación, pero es tu perseverancia, trabajo duro y pura determinación lo que realmente te llevará a través de la puerta de tus sueños.

Día 10: ¡Adivina qué! Estás a un tercio del camino. Lo has hecho mejor que más del 60% de las personas que se propusieron desarrollar nuevos hábitos. Aún no eres parte de la élite exitosa, ¡pero estás en el camino correcto!

Día 11: Aprovecha este día y omite tus hábitos para hacer una autoevaluación. ¿Crees que estás trabajando lo más duro que puedes para lograr tus objetivos? ¿Sientes que tus hábitos están empezando a aferrarse? ¿Necesitas ajustar tus factores desencadenantes o eliminar algunos de ellos por completo? Aprovecha este día y asegúrate de que vas por buen camino y de que no es necesario ajustar nada en tu plan.

Día 12: ¿Recuerdas el primer día? Nunca pensaste que llegarías tan lejos. Pero aquí estás casi a la mitad del mes. Debes completar tus hábitos hoy, pero también debes pensar en cómo será tu vida cuando alcances tus metas y obtengas las recompensas por formar estos hábitos. Piensa en escenarios reales y hazlos lo más cerca posible de la realidad.

Día 13: Recuerda, tus creencias se convierten en tus pensamientos, tus pensamientos en tus acciones, tus acciones en tus hábitos y tus hábitos en ti.

Día 14: Recuerda esto siempre que creas que tu trabajo en el desarrollo de hábitos permanentes no está surtiendo efecto. *"Las cadenas del hábito son demasiado débiles para sentirse hasta que son demasiado fuertes para romperlas". - Samuel Johnson*

Día 15: ¡Has llegado a la mitad de tu período de 30 días! Estás a medio camino de convertir los hábitos de casuales a manera permanente. En este punto, debes recordar completar tus hábitos incluso sin los desencadenantes que has diseñado. Por supuesto, esto no significa que debas dejar de usar los activadores.

Días 16 a 20: Este período de cinco días será el primero de tres sprints. Si has estado holgazaneando y no has dedicado el 100% de tu esfuerzo a tus hábitos, estos sprints están diseñados para volver a encarrilarlos.

Primero, pasa un día revisando tu motivación nuevamente y asegurándote de que no necesitas ajustar ninguna de tus estrategias. Los cuatro días restantes, irás más allá de tu plan original.

Si ibas a pasar 30 minutos en el gimnasio por día, entonces dedicarás 35 minutos en los cuatro días que estás haciendo el sprint. Si ibas a dedicar una hora más a trabajar en tu negocio en línea, dedica una hora y quince minutos más.

Días 21 a 25: Este es el sprint número 2. En este vas a hacer lo mismo que en el Sprint número 1, excepto que no necesitas pasar un día revisando tu motivación y cambiando tu estrategia. Este será un sprint completo de cinco días.

Días 26 a 30: Este es tu tercer sprint. Esta vez, vas a hacer un sprint de cuatro días nuevamente, pero el día 26, cuando te sientes a evaluar tu progreso, esta vez, vas a dibujar una línea de tiempo hacia el futuro para ver cómo cambiarán estos hábitos tu vida si sigues así después de los 30 días.

Recuerda, estás llegando al final de tu viaje, y eso a veces puede resultar en relajarte durante unos días después de un viaje tan difícil. Pero en este punto, estos hábitos deberían ser una segunda naturaleza para ti, y no debería haber mucho esfuerzo involucrado en completarlos.

Si todavía estás luchando, es más importante que nunca no tomarse un descanso durante varios días y, en cambio, seguir adelante. El próximo capítulo te dará algunas sugerencias sobre cómo seguir cuando ya sobrepasaste tus primeros 30 días.

CAPÍTULO 10
Más de 30 días

"La victoria está reservada para aquellos que están dispuestos a pagar el precio".

-Sun Tzu.

Este capítulo está destinado a guiarte después de que hayan pasado tus primeros treinta días. Si superaste los 30 días, deberías sentirte bastante bien contigo mismo.

Pero ahora no es el momento de aflojar y bajar la guardia porque, aunque has arraigado esos hábitos en tu cerebro, todavía tendrás que esforzarte un poco durante las próximas semanas.

Esto no se acercará al esfuerzo monumental que tuviste que hacer durante los primeros 30 días, pero aún así tomará algo de trabajo.

A continuación, se muestran algunos pasos a seguir a medida que abandonas el nivel de capacitación y avanzas hacia el de mantenimiento.

Paso uno: Hacer una autoevaluación

Lo primero que debes hacer es una autoevaluación honesta y sin límites. Debes determinar si te esforzaste tanto como pudiste durante los últimos 30 días y si sientes que tus hábitos están profundamente arraigados.

Paso dos: Repite si es necesario

Recuerda, estos son hábitos que estás formando para alcanzar una meta en 12 meses. Si no tienes una buena base, entonces no vas a alcanzar tu objetivo. Si no has podido arraigar estos hábitos tan profundamente como te gustaría, vuelve a pasar por el proceso de treinta días.

Paso tres: Determina tu próximo paso

Suponiendo que no volverás a repetir tu ciclo de 30 días, decide cuál será tu próximo paso. Es posible que tengas una lista completamente nueva de hábitos que deseas comenzar a desarrollar para alcanzar tu objetivo después de 12 meses.

Paso cuatro: No olvides el refuerzo

Incluso mientras estás desarrollando nuevos hábitos, si te encuentras aflojando u olvidándote de los hábitos que ya has desarrollado, asegúrate de reforzarlos con pensamiento y acción. No querrás perder lo que te esforzaste tanto por conseguir en primer lugar.

CÓMO PODRÍA SER UN AÑO DE DESARROLLO DE HÁBITOS

En esta sección, intentaremos proyectar el desarrollo de tu hábito en el futuro para que puedas ver lo que sucede más allá de los primeros 30 días. Por el bien de la simplicidad, tomaremos sólo dos objetivos y trabajaremos con ellos durante un período de 12 meses.

En este caso, estamos utilizando los siguientes objetivos de 12 meses:

1. Perder 50 libras, ponerme en mejor forma y mejorar mi salud.

2. Crear un flujo de ingresos extra de $12 mil dólares por año.

Entonces, ahora tenemos los dos objetivos. Determinemos qué tipo de hábitos podrían haberse elegido durante los primeros 30 días.

1. Hacer ejercicio todos los días durante 30 minutos.
2. Reducir 500 calorías por día.

Como se mencionó, a veces hay que crear hábitos complementarios para hacer realidad las acciones. En este caso, tenemos un hábito de ejercicio que puede mantenerse por sí solo. La única forma en que puedes mejorar es estableciendo objetivos o hábitos diarios para tus entrenamientos específicos.

Por ejemplo, si estás haciendo entrenamiento de fuerza los lunes, miércoles y viernes, cardio los jueves y sábados, abdominales el domingo, entonces puedes establecer objetivos de acondicionamiento físico individuales para esas actividades, tal vez utilizando una de las cientos de aplicaciones disponibles.

En cuanto al objetivo de la dieta, necesitarás alguna forma de realizar un seguimiento de si realmente estás eliminando 3500 calorías por semana o no.

El punto es que necesitarás un plan que incorpore varios hábitos si deseas que estos hábitos generalizados se mantengan y, de hecho, trabajen hacia tus objetivos principales. Echemos un vistazo a cómo podría verse ese plan específico.

Ejemplo de un plan de 30 días para desarrollar hábitos

Hábito 1: Registra las comidas inmediatamente en la aplicación MyFitnessPal [Activador: Comer]

Hábito 2: Mantén un registro de las calorías a lo largo del día y consume 500 calorías por debajo de la cantidad necesaria para

mantener el peso (la aplicación te lo dirá). [Activador: registro de comidas]

Hábito 3: Dedica 30 minutos al día a hacer ejercicio [Desencadenante: despertar]

Hábito 4: Controla el progreso del entrenamiento usando la aplicación YourGymDaily (nombre inventado). Ingresa repeticiones, peso, series, etc. [Activador: después de terminar las series]

Hábito 5: Sigue los objetivos descritos por la aplicación y haz el mayor esfuerzo posible para lograrlos. [Activador: revisión antes del entrenamiento]

El resto del año

Como puedes imaginar, el resto del año puede parecer similar. Pero la diferencia es que vas a seguir tu progreso durante todo el proceso a través de las aplicaciones o con algún otro método.

Es posible que tengas que cambiar tus factores desencadenantes a medida que cambia tu vida y tus circunstancias, pero tus hábitos deben seguir siendo básicamente los mismos, a menos que descubras que son absolutamente incapaces de ayudarte a lograr lo que quieres, en cuyo caso, deben ajustarse.

CAPÍTULO 11
Superar las barreras del éxito

"Los retos hacen que la vida sea interesante. Superarlos es lo que hace que la vida tenga sentido".
–Ralph Waldo Emerson.

En este capítulo vamos a discutir algunas estrategias para superar las barreras del éxito. No importa quién seas, ni cómo sea tu vida, tu familia, tus amigos, tu situación financiera o tu salud, te enfrentarás a obstáculos. Es un hecho inamovible cuando vas en el camino hacia el éxito. Todo el mundo encuentra obstáculos, pero es la forma en que los superas lo que determina el tipo de éxito que alcanzarás.

Identificación de barreras para el éxito

Cuando se trata de superar las barreras del éxito, primero debes identificarlas. Los obstáculos pueden provenir de diferentes partes de tu vida y, a menudo, los creas tú mismo. Algo de eso ya se ha discutido y resuelto aquí en este libro, pero todavía habrá otros obstáculos con los que tendrás que lidiar.

Repasemos los **ocho obstáculos más comunes para el éxito,** incluida una estrategia para superar esa barrera en particular, de modo que puedas mantenerte en el camino y realmente hacer que tus hábitos se mantengan, sin importar lo que se presente.

Barrera 1: Tu confianza

La primera barrera que vamos a discutir es tu confianza. Afortunadamente, esto es algo en lo que puedes trabajar y

complementar con nuestro bonus #2 llamado **La Táctica Infalible para Desarrollar una Confianza Inquebrantable.** Revisa el material de compra para descargarlo y leerlo si es que necesitas trabajar en tu confianza. Si no tienes confianza en ti mismo para tener éxito, te resultará muy difícil seguir adelante.

Barrera 2: Tu motivación

Tu motivación también es un factor importante. Este libro ha tratado de mostrar cómo motivarte tanto como sea posible utilizando metas de 12 meses. Estos objetivos deben ser algo que realmente desees en tu vida, no algo que alguien más quiera para ti. Tus metas deben motivarte y mantenerte activo cuando tengas ganas de dejar de hacerlo.

Barrera 3: Tu plan

Una vez más, la falta de un plan puede ser una barrera importante para el éxito. Pero todo este libro es tu plan, desde las metas de 12 meses que estableciste, hasta los mismos hábitos que practicas y trabajas todos los días para alcanzar esas metas.

Barrera 4: Los detractores

Vas a tener gente en tu vida diciéndote que estás destinado a fallar. Algunas de estas personas pueden incluso ser tus seres queridos o amigos. Otros serán compañeros de trabajo celosos u otras personas con las que te cruces. No escuches a los detractores. No tienen nada significativo que compartir contigo y, a menudo, la única razón por la que están tratando de evitar que tengas éxito es porque **la miseria ama la compañía.**

Barrera 5: Obstáculos financieros

Esta puede ser una barrera importante para ciertos objetivos. Por ejemplo, si deseas iniciar un negocio pero no tienes dinero, crédito, garantía, ni prospectos, tendrás más desafíos que alguien que tenga

esas cosas. Pero nada es imposible. Si quieres tener éxito necesitas investigar un poco y encontrar una manera de superarlo.

Barrera 6: Obstáculos relacionados con la salud

A veces, tu salud puede tomar un mal camino y puede ser difícil seguir trabajando en tus objetivos.

El único consejo aquí es que si tus problemas de salud te impiden alcanzar tus objetivos dependerá completamente de cuánto desees alcanzarlos.

Barrera 7: Tragedia personal o circunstancias difíciles

Una vez más, una de las cosas que a menudo detiene a una persona en seco mientras intenta tener éxito son las circunstancias personales. Una tragedia en tu vida o circunstancias difíciles fuera de tu control pueden ser un desafío y tendrás que decidir si deseas continuar trabajando para lograr el éxito.

Barrera 8: Amigos y familiares bien intencionados

A veces, tu familia y amigos se convertirán en obstáculos incluso cuando tengan las mejores intenciones en mente. ¿Has escuchado o visto la historia de la madre que quiere demostrarle a su hijo lo mucho que le importa, después de verlo sufrir todo el día haciendo ejercicio y tratando de comer bien para adelgazar y le prepara una comida abundante?

A veces, familiares y amigos pensarán que están ayudando cuando en realidad se están convirtiendo en obstáculos y simplemente tendrás que hacerles saber que no están ayudando.

CAPÍTULO 12
Manteniéndolo simple

"La vida es muy simple, pero insistimos en complicarla".
– Confucio.

Cuando se trata de mantener el enfoque y permanecer motivado mientras construyes tus hábitos, la simplicidad es la clave. Cuanto más fácil sea el camino, es más probable que logres tus objetivos.

Las cosas que te rodean tienen mucho que ver con la forma en que te sientes y si estarás motivado o estancado de aquí en adelante.

Debes crear tu espacio como un recordatorio constante y positivo de que estás trabajando para llegar allí. Crea una atmósfera positiva a tu alrededor sin importar dónde estés.

El espacio de tu oficina debe contener y exhibir elementos que te hagan sentir positivo acerca de la vida y acerca de alcanzar tus metas. Si tienes cosas que te gustaría hacer, podría ser una buena idea publicarlas en la pared. De esta manera tienes un recordatorio constante

de las cosas que eventualmente te gustaría hacer y alcanzar.

Un hogar sucio o una oficina desorganizada son un gran problema cuando necesitas motivación. Si te encuentras sentado en montones de papeleo, es posible que tengas la actitud de que nunca completarás las cosas que necesitas hacer. Un espacio de trabajo desordenado puede ser frustrante y deprimente. Puede hacer que procrastines e incluso que seas desorganizado con tus pensamientos y tu trabajo.

Lo mejor que puedes hacer es limpiar tu casa. Te sentirás genial y listo
para asumir cualquier responsabilidad. Deshazte de esa ropa que ha

estado guardada en el armario durante años y que no has usado ni una sola vez. Limpia el desorden en el cobertizo y el garaje. No te limites a limpiar los mostradores y lavar los platos. Casa limpia significa crear un nuevo espacio que sea positivo y estar listo para que lo nuevo entre en tu hogar. **Deshazte de todo lo viejo.**

El espacio en el que pasas tu tiempo incluye tu automóvil, tu hogar y el espacio de la oficina en el que trabajas. Tiene mucho que ver con la forma en que te sientes y la actitud que tienes cuando te despiertas por la mañana. Limpia los espacios en los que vives y crea una atmósfera positiva para que disfrutes y quieras pasar un buen día. Finalmente verás los objetivos como alcanzables en lugar de quedarte sentado pensando en ellos.

También sabemos que mantener el enfoque y la motivación es extremadamente importante a la hora de alcanzar el éxito. Entonces, repasemos algunos formas rápidas en las que puedes recuperar tu enfoque y aumentar tu motivación en esos días en los que te apetece tirar la toalla:

Encuentra tu pasión de nuevo

Recuerda qué fue lo que te hizo decidir empezar. No tengas miedo de pasar un par de días reevaluando las razones por las que querías iniciar y reflexiona sobre tus objetivos. Cuando te tomas el tiempo para recordar lo que te motivó a comenzar, en primer lugar puede ayudarte a reavivar tu pasión y motivarte a seguir adelante con renovada concentración y energía.

Medir y seguir el progreso

Asegúrate de establecer objetivos claros y alcanzables para trabajar. Recuerda, manténlo simple y realiza un seguimiento de tu progreso a lo largo del camino. Esto te ayudará a mantenerte motivado, enfocado y encaminado con ambos objetivos a corto y largo plazo. Más adelante

hablaremos sobre cómo medir tu éxito y saber si estás en la dirección correcta.

Recompensa de logros

No tengas miedo de cosechar las recompensas. Un buen sistema de recompensas es una gran manera de encender tu motivación. Cada vez que alcances un objetivo específico, ¿por qué no celebrarlo con una recompensa especial? Esto no solo crea una sensación de logro, sino que también te ayudará a mantenerte motivado y avanzar hacia la próxima meta.

Buscar constantemente nueva inspiración

Lee libros, mira videos, escucha oradores motivadores, asiste a seminarios y talleres siempre que puedas. Todas estas son buenas herramientas para generar nuevas ideas, animarte y superar cualquier obstáculo que interfiera en el logro de tus objetivos.

.

CAPÍTULO 13 Acabando con el monstruo de la procrastinación

"Por la calle del "después" se llega a la plaza de nunca".
– Luis Coloma.

La procrastinación es una práctica de retrasar las cosas o realizar tareas que son menos urgentes con preferencia a las más urgentes. Este es también el hábito de hacer cosas placenteras en lugar de las que son menos placenteras solo para descubrir que has pospuesto trabajos inminentes para más tarde o incluso para el "último minuto". La procrastinación es lo opuesto a la productividad ideal.

Producir es empujar y trabajar para hacer las cosas, mientras que procrastinar es empujar las cosas para mañana, la próxima semana o probablemente nunca.

Este hábito o práctica puede llenar tu vida de vergüenza. Incluso hay casos en los que algunas personas se maldicen a sí mismas debido a su pereza, su incapacidad para concentrarse en las tareas importantes que tienen entre manos y la tendencia humana de dejarse llevar fácilmente por gratificaciones más inmediatas y sencillas.

La procrastinación a veces viene con buenas razones y es que el tiempo de procrastinación es un tiempo que se dedica a descubrir cosas y planificar acciones futuras.

El lado positivo de la procrastinación es que permite que las personas tengan suficiente tiempo para resolver problemas complicados y generar ideas. No se puede negar que hay casos realmente inevitables en los que las personas deben adoptar el hábito de la procrastinación.

Pero en la medida en que esto se convierta en un hábito alarmante y comience a generar impactos negativos en tu vida, la procrastinación debe detenerse a toda costa.

Conocer los conceptos básicos de la procrastinación no es suficiente. Para que las personas obtengan una comprensión más clara, necesitan saber exactamente las razones por las que procrastinan. Las personas procrastinan debido a las siguientes razones comunes:

- Falta de motivación
- Falta de interés
- Miedo tanto al éxito como al fracaso
- Estrés
- Pereza
- Falta de disciplina
- Falta de habilidades
- Perfeccionismo.

Estas son las razones que provocan que las personas procrastinen y definitivamente cedan a las consecuencias negativas si no se abordan adecuadamente.

Otras razones por las que las personas procrastinan son la falta de ideas o conocimiento sobre lo que realmente se necesita hacer, la falta de entusiasmo por hacer algo, la falta de ánimo o iniciativa para comenzar las cosas y muchas más.

Lo bueno es que hay innumerables formas de superar y vencer la procrastinación. Las personas solo necesitan hacer un esfuerzo para adoptar estas formas y ponerlas en acción.

Además de aprender los conceptos básicos de la procrastinación y conocer las razones por las que las personas procrastinan, aún existen formas más poderosas de vencer la procrastinación. Las formas posibles y poderosas incluyen cambiar tu entorno de procrastinación, crear una línea de tiempo, obtener inspiración, dividir tareas más grandes en partes pequeñas y manejables y la lista continúa.

Crea una línea de tiempo

Muchas personas en estos días están experimentando el fenómeno de la procrastinación. Hay muchas veces que estas personas se enfrentan a agendas agitadas y llenas de plazos estresantes, pero a pesar de la urgencia de los trabajos, todavía posponen las cosas o mantienen el hábito de retrasar las cosas o realizar trabajos y tareas menos urgentes. Crear una línea de tiempo es una forma efectiva de combatir este hábito.

Una línea de tiempo

La procrastinación ha sido una forma de luchar contra las prioridades contrapuestas, el miedo al fracaso, el estrés elevado y la actitud perfeccionista. Sin embargo, retrasar o posponer la tarea hasta el último minuto posible puede generar problemas y afectar la calidad del trabajo. Este hábito también puede generar resentimiento, culpa y estrés y puede llevar a trabajar más horas y a perder valiosas oportunidades. Si la procrastinación comienza a sabotear tu productividad, piensa en formas de combatir esto por completo.

En escenarios comunes, las personas se enfrentan a plazos, pero en lugar de hacer su trabajo, se ocupan de revisar cuentas de redes sociales y correos electrónicos, navegar en foros y blogs, etc.

Estos son escenarios en los que las personas desperdician su tiempo libre y dejan de lado tareas importantes que deberían estar haciendo

hasta que es demasiado tarde. Cuando las personas se dan cuenta de que ya es tarde, comienzan a entrar en pánico y asustarse. Comienzan

a desear que deberían haber comenzado antes. **La procrastinación es realmente un mal hábito que impide que las personas obtengan mejores resultados en la vida.**

Crear una línea de tiempo es solo uno de los muchos enfoques positivos que ayudan a combatir la procrastinación. Si realmente no quieres que este hábito gobierne tu vida, debes considerarlo de esta manera. Necesitas crear tu calendario de tareas o cronograma.

De esta manera, estás asignando suficiente tiempo a cada actividad, lo que te permite cumplir con todos tus plazos. Al crear tu horario o línea de tiempo, puedes usar una hoja de cálculo, un diario o una lista de tareas. Elige la herramienta que funcione perfectamente para ti.

Cuando hay plazos programados, estás motivado para trabajar más duro y evaluar tu situación. También puedes calcular cuánto tiempo te llevarán determinadas tareas y proyectos. Haz tu línea de tiempo y, en la medida de lo posible, no lo postergues o te arrepentirás hasta el final.

Los plazos pueden ser fuentes de frustración, especialmente si mantienes el hábito de procrastinar. Este suele ser el factor que te impide obtener los resultados deseados.

Solo recuerda siempre que crear una línea de tiempo y un cronograma de tareas también son excelentes maneras de superar la procrastinación y la frustración. Si te mantienes al día con tus trabajos, deberes y responsabilidades y no pospones las cosas, podrás cumplir con los plazos establecidos y vivir una vida feliz y productiva.

Busca personas que hayan superado con éxito el hábito de procrastinar e inspírate en ellas

Hay casos en la vida en los que para lograr cosas y tener éxito, es necesario buscar personas que hayan estado en la misma situación y descubrir cómo lograron hacer las cosas. Cuando hayas encontrado a

estas personas, conéctate con ellas. Ver pruebas de que los objetivos son alcanzables puede impulsarte a tomar medidas y ser más productivo en la vida.

Si realmente tienes el deseo de ser más optimista en la vida, debes permanecer en la compañía de personas optimistas. Este principio también es cierto cuando se trata de eliminar la procrastinación. Permanece con personas que te inspiren a trabajar, actuar y perseverar hasta alcanzar tus metas en lugar de estar con personas que simplemente se unirán a ti en el mundo de procrastinación.

Obtén comentarios de amigos y familiares

En la mayoría de los casos, las personas más cercanas a ti conocen tus aspiraciones, sueños o cualquier cosa importante que realmente quieras lograr. Entonces, si tienes dificultades para pensar en lo que realmente quieres lograr, puedes obtener comentarios de tus amigos y familiares más cercanos, ya que ellos son quienes te conocen mejor.

Habla con las personas en las que realmente confías y pídeles que te honren con una evaluación honesta sobre cómo te ven en la vida.

Sin embargo, debes prepararte porque es posible que no te gusten todas las respuestas que se te darán. También puedes preguntar a amigos y familiares sobre sus opiniones y percepciones sobre tus fortalezas y debilidades.

Sé paciente y realista

Si estás atrapado en una situación complicada o en un hábito desagradable como la procrastinación, te resultará difícil hacer las cosas porque este hábito te impide hacerlo. Debes dejar de procrastinar a toda costa y obtener los resultados que deseas.

Hay muchas maneras que pueden ayudarte a dejar de procrastinar. Estas formas incluyen crear una línea de tiempo de tus tareas, hacer

una lista de horarios y prioridades, ser consciente de tus limitaciones y prestar mucha atención a tu tiempo.

Beneficios de hacer las cosas

El poder de hacer las cosas está en tus manos. Solo tienes que eliminar las actitudes no deseadas, como la mala gestión del tiempo y la procrastinación, y reemplazarlas por las positivas para que puedas alcanzar tus objetivos. Si estás a punto de realizar tareas más importantes, nunca te desanimes ni te abrumes. Divide estas tareas más grandes en tareas pequeñas y manejables para que puedas concentrarte más en cada tarea. Eventualmente te darás cuenta de que has hecho las cosas con éxito y has completado lo que realmente se necesita lograr.

Los beneficios de hacer las cosas son enormes y solo puedes cosechar estos beneficios si dejas de procrastinar y haces las cosas de inmediato. Los siguientes son los beneficios de hacer las cosas y lograrlas según lo planeado y programado.

• Hacer las cosas te da una sensación de relajación

Hacer las cosas conlleva numerosos beneficios tanto para tu vida profesional como personal. Recolectar tus cosas, procesarlas, organizarlas y convertirlas en cosas valiosas e información útil es un gran medio para sentirte en control y relajado al mismo tiempo.

• Esto te da libertad de elección

Cuando ya logras cosas, se te da libertad de elección. Puedes usar tu propia intuición, determinar tus prioridades y tomar una decisión basada en el resultado de tu trabajo, compromisos y acciones.

• Hacer las cosas te ayuda a hacer y mantener compromisos

Cuando logres las cosas con éxito, te encantará no olvidar ni retrasar más las cosas porque ya has estado en ese punto en el que finalmente estás feliz y satisfecho con los frutos de tu arduo trabajo. Hacer las cosas te brinda la herramienta y la mentalidad adecuada para recordar y cumplir los compromisos.

• Esto también promueve el pensamiento avanzado

El pensamiento avanzado es una excelente manera de repensar las cosas y las tareas de nuevo. Cuando te concentras en las cosas que necesitas hacer, seguramente lograrás tu objetivo. Hacer las cosas te permite pensar en la próxima tarea o proyecto por adelantado.

• Hacer las cosas te ayuda a seguir tus sueños

Lograr cosas te ayuda a lograr tus sueños de una manera estructurada. Cuando estás trabajando en cosas y las haces, eres capaz de negociar contigo mismo y determinar lo que realmente necesitas hacer para tu futuro.

• Lograr cosas te hace más efectivo y productivo

Superar la procrastinación y hacer las cosas te hace más organizado y persistente con tu trabajo o tareas. Otra ventaja de esto es que también te vuelves más productivo y efectivo.

En realidad, hay inmensos beneficios que puedes obtener cuando adoptas una actitud positiva y haces las cosas lo mejor que puedes. Lograr cosas también puede ser un excelente bloque de construcción para ayudarte a convertirte en una mejor persona. Hacer las cosas ayuda a crear una poderosa productividad personal.

CAPÍTULO 14
Rodéate de buenas compañías

"Las vidas de las personas son un reflejo directo de las expectativas de su grupo cercano".

- Anthony Robbins.

Salir con gente positiva es una de las mejores maneras de estar motivado en tu camino de adquirir o reemplazar hábitos.

Pasar tiempo con personas que tienen una actitud positiva es una de las mejores maneras de mantener el enfoque y permanecer motivado. Los estudios muestran que al hacer tiempo para hablar con alguien que tenga una perspectiva positiva de la vida al menos una vez al día te ayudará a estar mejor capacitado para lograr tus objetivos y lograr el éxito deseado.

Debes hablar con alguien positivo al menos una vez al día. Muchas de las formas en que puedes tener un encuentro positivo con las personas podría ser a través de videollamada, mensaje o en persona. Trata de hacer de esto un hábito a diario.

Mantener una buena compañía significa salir con otras personas que te apoyan a ti y a tus metas. Quieres que la gente te apoye y también crea en ti. Si tienes objetivos para tener éxito con tu propia empresa, debes pasar tiempo con personas que te apoyen. Si estás rodeado de personas que son negativas con respecto a tus esfuerzos y que no te apoyan, no te sentirás bien al respecto. **Elimina la negatividad.** Si estas personas son familiares, podría ser la decisión más difícil que hayas tomado. Sin embargo, será lo mejor que puedas hacer por ti. Si las personas no son solidarias o positivas, entonces sácalas de tu vida o reduce el tiempo que pasas con ellas.

Es posible que tengas un mejor amigo al que puedas llamar y hablar o un miembro de la familia. Asegúrate de que la persona sea alguien que te haga sentir bien contigo mismo y con la vida.

Si no tienes personas cercanas que te apoyen, puedes unirte a comunidades o grupos en redes sociales que sí tengan la meta de hacer algo y que estén trabajando para lograr la misma meta que tú. Esta es una muy buena manera de impulsar tu actitud positiva y motivarte a trabajar hacia esa meta.

La negatividad puede ser casi infecciosa en algunas situaciones. Deseas asegurarte de que las personas con las que estás hablando sean positivas. Si la persona con la que eliges pasar el rato es una persona negativa que siempre se queja y que ve el lado negativo de todo, es posible que no sea quien quieras que te ayude a motivarte. La negatividad solo te deprimirá y hará que tú también seas negativo.

Recuerda la popular frase de Dalai Lama:

"Deja ir a personas que solo llegan para compartir quejas, problemas, historias desastrosas, miedo y juicio de los demás. Si alguien busca un cubo para echar su basura, procura que no sea en tu mente".

CAPÍTULO 15
El poder del pensamiento positivo

"¡Sé positivo! una actitud positiva causa una reacción en cadena de pensamientos, sucesos y resultados positivos".

– Anónimo.

Si quieres alcanzar una meta debes ser positivo. El pensamiento positivo se puede lograr de muchas maneras y es lo que te ayudará a motivarte a hacer cosas en tu vida. Si eres negativo acerca de lograr una meta, postergarás las cosas y no querrás trabajar para alcanzar la meta. Hay muchas maneras de mantener una actitud positiva:

Enfócate en las cosas importantes

Es muy común que las personas concentren su energía en cosas que no son importantes. Cuando tu energía emocional se gasta en cosas que no son importantes, puede ser muy agotador. Lo primero que debes hacer es tener muy claro qué cosas en tu vida son importantes para ti.

Crea una misión y una visión para tu vida y tus metas. De esta manera, cuando te enojes por algo, puedes dar un paso atrás y decidir si realmente vale la pena el esfuerzo o no. En la mayoría de los casos, encontrarás que estás desperdiciando energía y enojándote por ciertas circunstancias y cosas que no deberías. Cuando tengas claras las cosas importantes mantendrás una actitud positiva y no te enfadarás tanto.

Mantener una buena salud

La motivación también significa que debes ser una persona sana. No puedes tener una actitud positiva cuando no cuidas tu cuerpo. Hay tres

cosas principales que debes hacer para crear un cuerpo saludable. Estas cosas incluyen comer bien, dormir y hacer ejercicio regularmente.

Tu dieta puede tener mucho que ver con la forma en que te sientes a diario. Una dieta equilibrada puede hacerte sentir bien todos los días y positivo.

La mejor dieta es una rica en frutas, verduras, pescado, pollo y mucha agua. Mira el tamaño de tus porciones para que sean acordes con tus objetivos; en este caso, lo recomendable es tener la asesoría directa de un nutricionista.

El ejercicio también es importante para tener una buena actitud. Todo el mundo debería hacer ejercicio a diario. Deberías tomar al menos 15 minutos todos los días para hacer ejercicio. No tienes que hacer aeróbicos o algo demasiado extenuante. Caminar es lo mejor que puedes hacer por tu cuerpo. Una caminata rápida de 15 minutos todos los días te hará sentir muy bien y cambiará por completo tu actitud. Esto también te motivará y creará una actitud positiva sobre las direcciones que puedes seguir en tu vida.

Dar

Otra cosa que puedes hacer para crear una actitud positiva es dar. Dar no solo significa regalos, sino también tu tiempo, atención y energía. Por ejemplo, puedes pasar tiempo con personas que lo necesitan. Una de las mejores maneras de mejorar tu actitud y sentirte bien es dando a la gente.

Es realmente simple tomar cinco minutos de tu día para hacer algo bueno por otra persona.

Deshazte de los artículos innecesarios

Si tu hogar está repleto de cosas que no necesitas o que simplemente ocupan espacio, podrías considerar regalarlas. El viejo dicho de que “la basura de uno es el tesoro de otro” realmente es cierto. Una de las

mejores formas de sentirte bien contigo mismo y darte un impulso inmediato es dar. Cuando te das cuenta de que algunas de las posesiones que tienes realmente no son tan importantes para ti y las regalas, es un excelente impulso. Te sentirás muy bien contigo mismo.

Mira el lado divertido

La vida es divertida. Cuando veas el lado bueno de la vida tendrás una excelente actitud. Encontrarás que las personas que tienen la mejor actitud a menudo tienen el mejor sentido del humor. Cuando tienes un buen sentido del humor, te sentirás muy bien con la vida y también serás positivo.

Una mente positiva es alguien que ve lo bueno en la vida e incluso en las pequeñas cosas. Esto también puede ayudarte a crear motivación para que puedas avanzar y lograr las metas que te propongas.

Concéntrate en tus fortalezas

Cuando te enfocas en las cosas en las que eres bueno, te hace sentir bien. Si te encantan las artes y las manualidades o escribir, deberías pasar tiempo haciendo estas cosas. Esto puede ayudarte a ser positivo. Cuando te enfocas en las fortalezas y las cosas que disfrutas, también te motivarás para lograr metas enfocadas en estas cosas.

Lo mejor que puedes hacer por ti mismo es aprovechar tus puntos fuertes. Piensa en todo lo que disfrutas hacer. Piensa en las cosas en las que eres bueno. Reserva tiempo para ti mismo para disfrutarlas. Asegúrate de concentrarte en algo que te haga sentir bien. Si aún no eres bueno en esta tarea, no importa. Puedes ser el peor pintor, pero si te hace sentir bien y positivo entonces debes continuar. No prestes atención a cualquier comentario negativo que se te presente.

Un último punto, cuando elijas cosas para hacer que te hagan sentir bien contigo mismo, asegúrate de que sean saludables para ti. Si te sientes bien cuando bebes vino porque te olvidas de lo malo, podrías crear malos hábitos. Elige una habilidad o algo positivo para ti que te haga sentir bien.

CAPÍTULO 16

Los 7 hábitos de las personas exitosas: Cómo lograr más en la vida modelando lo que hacen las personas exitosas

“La mejor recompensa de convertirte en millonario no es la cantidad de dinero que ganes. Es la clase de persona en la que te tienes que convertir para llegar a serlo”.

–Jim Rohn.

¿Alguna vez te has preguntado cómo las personas más exitosas del mundo pueden llegar a dónde están?

¿Cómo los multimillonarios y los gigantes de las industrias comienzan con una idea o una pequeña inversión y la convierten en una vida libre de preocupaciones financieras y acceso a lujos con los que la mayoría de la gente solo sueña?

Las respuestas, por supuesto, variarán considerablemente dependiendo de la persona exitosa en particular, desde un golpe de muy buena suerte hasta una visión y creencia en algún concepto u oportunidad futura, como en el caso de Bill Gates y Steve Jobs.

Pero si nos remontamos incluso más atrás, estas personas no eran simplemente personas promedio esperando la oportunidad adecuada. Ya estaban preparados para tener éxito mucho antes de encontrar su nicho. Eso se debe a que ya estaban practicando los siete hábitos que las personas altamente exitosas siempre practican.

Si quieres tener éxito, la mejor manera de comenzar es aprendiendo estos siete hábitos y comenzando a practicarlos todos los días de tu

vida. Te sorprenderás el tipo de oportunidades que se presentan y lo diferente que ves el mundo cuando practicas estas cosas.

Comencemos con el primero.

Hábito # 1: Las personas exitosas persiguen lo que quieren

Lo primero que debes tener en cuenta acerca de las personas exitosas es que realmente salen y buscan lo que quieren. No se sientan al margen y esperan que se les presente la oportunidad. Salen y las encuentran.

Escuchas a la gente decir cosas como "*uno de estos días llegará mi barco*" o "*en unos años llegará algo que me hará rico*". Pero las personas verdaderamente exitosas no piensan así. No esperan a que llegue algo. Salen y lo buscan hasta encontrarlo.

Las personas exitosas no se contentan con vivir la vida y esperar a que suceda algo, a que algo bueno les caiga en el regazo, porque saben que es poco probable que suceda.

Si quieres ser una de esas personas, entonces debes empezar a salir y buscar oportunidades. Esto no significa que lo hagas una o dos veces, sino que estés buscando oportunidades de forma activa, poniéndote ahí afuera y encontrando formas de mejorar tu situación.

Se pueden encontrar formas de tener más éxito en casi cualquier lugar. Desde libros, películas, periódicos y revistas, hasta las ideas que escuches de tus amigos, familiares, compañeros de trabajo y la multitud que te rodea mientras caminas hacia el trabajo. Mantente abierto a nuevas ideas y siempre pensando en cómo puedes tomar algo y hacerlo tuyo.

Hábito # 2: Las personas exitosas se cuidan a sí mismas

Otra cosa que las personas exitosas hacen invariablemente es cuidarse a sí mismas. Mira a los directores ejecutivos, a los magnates

empresariales, a los multimillonarios del mundo. ¿Con qué frecuencia ves uno que se ha dejado llevar o que no se ve sano y bien cuidado?

Hay ciertas cosas que las personas exitosas hacen para cuidarse a sí mismas y que varían muy poco de una a otra. De hecho, si observas un grupo de muestra (y ha habido estudios que han hecho precisamente eso), encontrarás que la mayoría de ellos duermen más que la población promedio, hacen ejercicio con más frecuencia que la persona promedio y tienen una mejor dieta que la mayoría de personas.

Entonces, ¿cómo puedes modelar el comportamiento y los hábitos que tienen estas personas exitosas? En primer lugar, debes dormir lo suficiente por la noche. Esto significa que debes dormir al menos 6 horas, que es aproximadamente el mínimo para la mayoría de las personas exitosas estudiadas, pero muchas de ellas duermen 7, 8 o incluso 10 horas.

También debes comenzar a hacer ejercicio si aún no lo haces. El ejercicio tiene varios efectos en el cuerpo y en la mente. En primer lugar, cuando haces ejercicio, el resto del día va mejor porque has liberado endorfinas que te hacen sentir bien durante unas horas. También mejora tu salud y hace que te sientas bien contigo mismo.

Finalmente, la dieta es tan importante como todo lo que se enumera aquí. Cuando comes comida rápida y otras comidas poco saludables, no solo te sientes culpable por ello, sino que en realidad te sientes peor debido a la composición química de la comida. Mientras que con frutas frescas, verduras y alimentos saludables, te sientes bien y los sistemas de tu cuerpo funcionarán mejor.

Hábito # 3: Las personas exitosas se fijan metas

Si quieres tener éxito, tendrás que empezar a fijarte metas. Las personas exitosas establecen todo tipo de metas. A veces incluso crean metas de por vida de cosas que quieren lograr antes de morir, pero las

de corto plazo son más comunes. A continuación, presentamos algunas metas que quizás desees comenzar a establecer si deseas tener éxito.

Metas de por vida: Cosas que deseas lograr antes de morir. Por ejemplo, comprar una casa, formar una familia, iniciar un negocio, escribir un libro, escalar el Everest, crear una fundación, etc.

Metas de período: Las metas de un año, cinco años o incluso diez años funcionan bien cuando se trata de metas de período. Cuando estableces una gran meta durante un período de tiempo prolongado, te permite trabajar en ella durante ese período de tiempo y dividirla en metas más pequeñas.

Metas a corto plazo: Estas son metas que se intentan lograr para completar las más grandes. Todos tus objetivos a corto plazo deben estructurarse y planificarse de modo que conduzcan al objetivo de un período más amplio.

Hábitos diarios: Finalmente, las personas exitosas se enseñan a sí mismos hábitos diarios que los llevarán al éxito. Esto puede abarcar todo, desde hacer ejercicio hasta escribir una página o dos al día en un libro.

Hábito # 4: Las personas exitosas cultivan múltiples fuentes de ingresos

Una de las cosas que hacen las personas exitosas y que muchas personas no se dan cuenta es que crean múltiples fuentes de ingresos y luego trabajan para mejorarlas.

Esto puede venir en forma de un sitio web de comercio electrónico, inversiones, negocios físicos, ingresos, intereses, regalías de libros u otros medios. Hay miles de formas de generar un flujo de ingresos sólido y las personas exitosas aprovechan tantas como pueden.

Entonces, ¿qué puedes hacer para generar algunas fuentes de ingresos adicionales? Eso depende de lo que tengas que ofrecer. Las formas en que generes ingresos adicionales serán exclusivas para ti y dependerán del dinero que tengas disponible, cuánta experiencia tengas, qué tan bien puedas subcontratar y si tienes una gran idea.

Aquí hay algunas formas en que puedes generar ingresos adicionales que serán sostenibles y crecerán si continúas trabajando en ellas.

- Iniciar un negocio en eBay
- Monetizar un blog
- Iniciar un canal de YouTube
- Invertir en acciones o bonos
- Invertir en bienes raíces
- Iniciar un negocio desde casa
- Iniciar un negocio físico que satisfaga una necesidad en tu ciudad
- Escribir un libro
- Empezar a construir una reputación y dar conferencias
- Utilizar Clickbank, Hotmart o cualquiera de las otras miles de plataformas para hacer dinero en la web.

Hábito # 5: Las personas exitosas ayudan a otros a triunfar

Otra tendencia que notarás si estudias cuidadosamente a las personas exitosas es ver que ayudan a otras personas a tener éxito al mismo tiempo que ellos. Stephen Covey habla de ello en su libro “Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas” y lo llama una mentalidad de ganar-ganar.

Algunas personas tienen la idea de que la riqueza y el éxito son limitados. Temen que si ayudan a otros, no podrán tener éxito por sí mismos. Por supuesto, esto no es cierto y hay bastantes razones por las que deberías ayudar a las personas en lugar de guardar para ti todas las ideas, técnicas y otra información que has aprendido.

Por un lado, cuando ayudas a otras personas, te ayudas en el futuro. Puedes ver esto en forma de karma, o simplemente puedes considerar la posibilidad de que alguien a quien ayudaste pueda estar en posición de ayudarte más adelante. De cualquier manera, estas son buenas razones para ayudar a las personas.

Además, te sorprenderías de la frecuencia con la que salir de tu camino para ayudar a alguien resulta en algún tipo de oportunidad o puerta que se abre para ti que ni siquiera consideraste.

Además, estarás mucho más feliz y satisfecho cuando estés ayudando a otras personas.

Entonces, ¿cómo ayudas a los demás? Puede ser tan simple como darles un buen consejo que alguien te dio una vez, darle trabajo a alguien, ayudar a un anciano a cruzar una calle transitada, compartir tu historia con otras personas que esperan tener éxito también, etc.

Hábito # 6: Las personas exitosas siguen aprendiendo

Habla con cualquier persona exitosa y pregúntale qué hace en su tiempo libre, e invariablemente la lectura será parte de su respuesta. Casi todas las personas exitosas atribuyen la lectura como una de las razones por las que tienen éxito.

La mayor parte del tiempo leen libros sobre motivación, establecimiento de metas y otros libros de autoayuda, pero los empresarios y la gente de negocios también leen con bastante frecuencia para aprender más sobre lo que están haciendo para tener éxito, en sus propios nichos.

Por ejemplo, algunos pueden estar leyendo libros sobre marketing en Internet, aprendiendo cómo se gana dinero en línea, mientras que otros se están volviendo expertos en acciones, bonos, futuros y otras operaciones financieras.

Las personas que están comenzando su propio negocio también leen mucho. Desde hacer un seguimiento de las finanzas comerciales y aprender sobre impuestos hasta dirigir empleados y motivar a un equipo de ventas, se puede encontrar toneladas de información excelente en los libros.

Establece la meta de leer una cierta cantidad de libros durante el próximo año. Decide qué libros vas a leer de antemano investigando un poco y averiguando qué recomiendan otras personas. Muchos de los empresarios más ricos del mundo han revelado sus listas de lectura y puedes obtener algunos títulos geniales de ellos.

Hábito # 7: Las personas exitosas nunca dejan de aprender

Finalmente, las personas exitosas se aseguran de continuar aprendiendo mientras vivan. Esto va de la mano con la lectura de libros, pero va mucho más allá.

Las personas exitosas tienden a tener mucha humildad y están dispuestas a aprender de otras personas tanto como a enseñar. Las personas exitosas han aprendido que hay muchas cosas que no saben y, cuanto más tiempo alguien se esfuerza por alcanzar el éxito, más dispuesto está a aprender.

Si quieres tener éxito, lo primero que tendrás que hacer es darte cuenta de que los demás pueden tener mucho que enseñarte. Es posible que también desees estudiar otras materias. Algunas personas dejan de aprender una vez que se gradúan de la universidad, pero los investigadores han descubierto que las personas más exitosas están interesadas en todo tipo de temas, ven documentales, leen libros e incluso toman clases para saber más sobre otros temas.

Estos son los siete hábitos que tienden a tener las personas exitosas.

Estos no son hábitos fáciles de desarrollar, pero ciertamente son valiosos porque los emprendedores y empresarios que han cultivado

estos hábitos han podido ganar mucho dinero y están dirigiendo empresas o encabezando organizaciones que tienen un gran impacto en el mundo. Puedes hacer lo mismo si trabajas en estos siete hábitos.

CAPÍTULO 17
Cómo tus fortalezas pueden llevarte al éxito

"Si has mejorado, entonces estás en el camino correcto. Si has mejorado más de lo que pensabas posible cuando comenzaste, entonces puedes llamarlo un gran éxito"

-Anónimo.

Imagínate este escenario: Un panadero necesita darle a su esposa el regalo perfecto. Entonces, sale a comprar algo para regalarle. Hojea las joyas de la joyería, pero no sabe cómo decir qué le gustaría a ella.

Mira algo de lencería, pero no sabe nada al respecto. Al final, le compra un libro, aunque no está seguro de qué le gusta leer a ella. Todo este tiempo, en lugar de intentar comprarle regalos de los que él no sabe nada, podría haber horneado el pastel perfecto.

Ahora bien, esta no es la mejor analogía. La mayoría de las esposas de los panaderos probablemente comen tanto pastel que lo odiarían como regalo. Pero la cuestión es que muchas personas intentan tener éxito sin utilizar una sola de sus fortalezas. Los escritores intentan hacer una fortuna construyendo sitios web. Los diseñadores de sitios web intentan hacer una fortuna escribiendo novelas. Las personas no usan sus fortalezas con tanta frecuencia como deberían para lograr el éxito.

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para asegurarte de que estás utilizando tus fortalezas para ayudarte a alcanzar tus metas y tener éxito.

1. Identifica cuáles son tus puntos fuertes en realidad. Siéntate y haz una lista de las cosas en las que eres bueno. Identifica aquellos en los que seas mejor y colócalos en la parte superior de la lista.

2. Determina cómo puedes aplicar cada fortaleza para tener éxito. Si estás buscando alguna forma de volverte financieramente independiente, evalúa tus fortalezas en relación con eso. Si ya has elegido una ruta hacia el éxito, determina cómo tus fortalezas podrían ayudarte a avanzar.

3. Escribe tus objetivos si aún no lo has hecho. Luego, observa cada objetivo y ajústalo para que estés utilizando tus fortalezas en todo tu potencial para ayudarte a lograr esos objetivos.

4. Divide tus metas en metas a corto plazo, como mensuales o semanales, y haz lo mismo con tus fortalezas.

5. Finalmente, divide tus metas en hábitos diarios y decide cómo esas mismas fortalezas pueden ayudarte a mantener tus hábitos, reemplazando los malos por los buenos.

6. Continúa con estas autoevaluaciones con regularidad y asegúrate de que estás usando tu fuerza en lugar de cosas en las que no eres bueno para lograr el éxito.

CAPÍTULO 18
Cómo medir tu éxito

"El éxito debe medirse, no por la posición a la que una persona ha llegado, sino por su esfuerzo por triunfar".

- *Booker T. Washington.*

Una de las preguntas que las personas a menudo tienen cuando comienzan a tomarse en serio la lucha por el éxito es cómo pueden medir si tienen el éxito suficiente o si están haciendo lo suficiente para lograr sus objetivos. Esta pregunta surge debido a la propensión que tienen las personas a compararse con los demás. Pero nunca parecen estar a la altura cuando hacen eso, especialmente con aquellos que ya han logrado el éxito. Entonces, ¿contra qué se mide?

Cada persona es diferente y cada historia de éxito es diferente. Es imposible comparar tu viaje con el de cualquier otra persona, por lo que debes hacer algo completamente diferente. Tienes que compararte contigo mismo.

La mejor manera de lograr esto es comparando tu yo actual con tu yo del pasado. Lo que muchas personas hacen es vivir como ellos mismos en el pasado en lugar de olvidarse de esa persona y vivir en el presente.

Tu yo pasado puede haber cometido errores, pero tu yo actual, en el futuro a partir de este momento, no ha cometido ningún error. Tienes una pizarra nueva y limpia y, afortunadamente, tienes el beneficio de toda la experiencia de tu yo pasado en la que confiar.

Pero incluso más importante que vivir el momento es seguir tu progreso. Independientemente del objetivo que persigas o del fin que estés buscando, el seguimiento de tu progreso te permitirá ver qué tan diferente es hoy de dónde has estado.

Si estás tratando de perder peso, el seguimiento de cada libra perdida te dará motivación para continuar incluso en los momentos más difíciles. Si tienes ganas de darte por vencido porque el flujo de ingresos en el que has estado trabajando no es tan grande como pensabas, comprobar dónde estabas hace un año puede poner el presente en perspectiva.

La conclusión es que cuando desees medir tu éxito, no lo compares con otras personas. Otras personas pueden haber tenido diferentes oportunidades, diferentes habilidades y diferentes circunstancias que afectaron su progreso.

En cambio, compárate con tu yo pasado. Si has mejorado, entonces estás en el camino correcto. Y recuerda si has mejorado más de lo que pensabas posible cuando comenzaste, entonces puedes llamarlo un gran éxito. Si estás mejor ahora y estás bien encaminado para alcanzar tus metas, entonces tendrás ese éxito que tanto buscas.

CONCLUSIÓN

Has llegado al final de este libro y esperamos que hayas obtenido no solo herramientas para ayudarte a desarrollar hábitos, sino un plan de acción real que te guiará durante el período de 30 días que necesitas para comenzar el desarrollo de hábitos.

Es importante reiterar aquí, que la regla de los treinta días no está escrita en piedra. Se utiliza como directriz porque es un medio feliz entre lo que la ciencia ha encontrado cuando se trata de crear nuevos hábitos. Algunos estudios encontraron que puede tomar tan solo 18 días formar un nuevo hábito y otros lo registraron en poco más de 60 días. Pero independientemente del estudio que elijas creer, 30 días es una pauta sólida para comenzar nuevos hábitos.

Resumiendo los puntos clave

- La definición de éxito es más un viaje que un destino, con paradas en el camino que actúan como metas hacia las que debes disparar. El viaje continuará por el resto de tu vida, pero hay paradas en el camino que harán tu vida mucho mejor y te darán el éxito que deseas.

- Comprende cómo funciona *la psicología de las acciones habituales*, como se explica en el Capítulo Dos, porque entonces podrás observar tus propias metas y hábitos de manera mucho más objetiva.

- Utiliza el sistema AÑO-MES-DÍA para establecer metas (si te resulta útil). Establece una meta anual y luego la divides en lo que necesitas lograr cada mes para lograrla. Luego, puedes desarrollar hábitos diarios que te llevarán hacia esa meta mensual todos los días.

- No intentes deshacerte de los malos hábitos. Tu cerebro pensará que estás perdiendo algo y luchará contra ti. En cambio, reemplaza esos malos hábitos por buenos para que sientas que estás ganando en lugar de perder.

- Identifica tus desencadenantes de acciones negativas y crea nuevos desencadenantes de acciones positivas. Puedes incorporar nuevos hábitos a los antiguos para que sean fáciles de desencadenar y puedas crear hábitos complementarios que se desencadenan entre sí para que tengas una mejor oportunidad de completarlos cada día.

- Este libro está diseñado para guiarte durante 30 días (y más allá hasta cierto punto) para que puedas desarrollar nuevos hábitos. Sin embargo, ten en cuenta que no existe un consenso científico sobre cuánto tiempo lleva formar un nuevo hábito y cada persona es diferente, al igual que cada hábito que las personas intentan crear.

- Tus primeros cinco días serán los más difíciles. Usa la guía del Capítulo Ocho para ayudarte a atravesar ese período y recuerda que son solo cinco días y después te dirigirás hacia la pendiente cuesta abajo.

- Utiliza la información proporcionada en el Capítulo Nueve para ayudarte durante los 25 días restantes para formar un nuevo hábito.

- Utiliza **la lista de verificación de Hábitos Exitosos** para evaluar tus esfuerzos y determinar a dónde debes ir a partir de ahí. Puedes comenzar a trabajar en nuevos hábitos de inmediato si has podido hacer que los primeros se mantengan.

- Lee las barreras para el éxito que la mayoría de la gente tiene que superar y proponte estrategias para combatir cada una de ellas

con anticipación, de modo que cuando aparezca una, podrás deslizarte sobre ella fácilmente y continuar en el camino hacia el éxito.

Estrategias para aprender de este libro

Entonces, ¿cuáles son las cosas más importantes que debes sacar de este libro que permanecerán contigo el resto de tu vida y que realmente te ayudarán en el camino hacia el éxito? Sin utilizar la respuesta obvia de “todo”, hay algunas cosas que es realmente importante recordar.

Primero, no tienes que usar todo el libro y no tienes que usarlo exactamente como se describe. El estilo de cada persona es diferente y es posible que todo lo que se enumera aquí no funcione para ti exactamente de la manera en que podría funcionar para nosotros. Un buen ejemplo de esto es el sistema de metas. No todo el mundo puede hacer que el sistema AÑO-MES-DÍA funcione y algunos prefieren el estilo convencional de LARGO PLAZO / CORTO PLAZO para establecer metas y luego trabajar en cómo desarrollar hábitos a partir de esas metas.

También es importante recordar que si nunca antes has intentado desarrollar este tipo de hábitos, será un desafío y habrá ocasiones en las que fracasarás. Esto es perfectamente normal. Solo recuerda, un fracaso solo sigue siendo un fracaso si no aprendes algo de él.

Finalmente, recuerda que tienes la capacidad de tener éxito. Puedes pensar que no tienes la formación académica, los medios, la determinación, las oportunidades, los amigos o un millón de recursos más que otras personas exitosas parecen tener. Pero eso no significa que no tengas tantas posibilidades de tener éxito como ellos.

Solo cree en ti mismo y comienza con algo pequeño. Cada persona exitosa en este mundo, cada empresario, celebridad y millonario hecho a sí mismo comenzó con el mismo viaje que estás a punto de emprender ahora mismo; estableciendo sus primeras metas y desarrollando hábitos sólidos que cada día realizaban para alcanzarlas.

Tú puedes hacer lo mismo. Todo lo que necesitas hacer para estar en camino de completar el viaje es dar el primer paso.

IMPORTANTE: Para ayudarte a tomar medidas adicionales, imprime una copia de la lista de verificación que te proporcionamos.

¡Gracias por leer este libro!

Tu oportunidad

"Las personas que más me han enseñado a lo largo de mi carrera son las que me mostraron lo que yo no veía".

-Sheryl Sandberg.

A lo largo de este libro hemos abordado todo lo que necesitas saber para adquirir hábitos exitosos y alcanzar con disciplina todas las metas que te has propuesto. Sin embargo, es posible que muchas de esas metas requieran de dinero para su materialización y ejecución.

Sabemos lo que es tener un proyecto en mente y aplazarlo por la falta de recursos económicos. También nos pasó en un punto de nuestro camino y si actualmente esa es tu situación, queremos que sepas que te entendemos.

No es casualidad que las personas más exitosas del mundo, que hoy gozan de un estilo de vida soñado, hayan tenido inicios muy similares a los tuyos y a los nuestros. Personas como Steve Jobs, Bill Gates, Oprah Winfrey, Cristiano Ronaldo, Jeff Bezos, Larry Ellison, entre otros.

Los hábitos que conducen al éxito no suceden de la noche a la mañana. Cualquier persona que quiera alcanzar la libertad financiera debe recordar que el principio para la construcción de su fortuna debe estar en la educación financiera.

La verdad es que podríamos escribir un libro completo sobre este tema, o incluso crear un curso completo sobre cómo tener metas financieras, adquirir educación financiera, entre muchas cosas más que están fuera del alcance de este libro.

Es por eso que nos gustaría presentarte el Curso de educación financiera y construcción de riqueza de nuestros amigos de *@ComoJugar Monopolio.*



En este curso aprenderás los temas más importantes de inversión, economía, finanzas y contabilidad. Está diseñado de tal manera que un niño de 12 años podría entenderlo. Contiene todo lo necesario para que tu situación financiera actual dé un cambio de 180 grados.

Algunos temas que aprenderás:

- Cómo manejar el dinero
- Cómo hacer un presupuesto
- Cómo tener una cultura financiera
- Cómo manejar el crédito
- Cómo construir un buen historial crediticio
- Contabilidad, el lenguaje de los negocios
- Inversiones y vehículos de construcción de riqueza
- La importancia de las finanzas en cualquier ámbito de la vida
- Conceptos como el crédito, el valor presente, la TIR, entre otros.

Es el curso ideal para cualquier persona que desee mejorar su situación financiera y desarrollar la cultura del ahorro e inversión. Este curso mejorará el alfabeto financiero de las personas, ya que te enseñarán

cómo hacer un presupuesto, elegir vehículos de inversión, y ahorrar correctamente. 100% garantizado.

👉 Aprende todo sobre educación financiera y construcción de riqueza tocando aquí

Recuerda que la educación financiera te dará vida, la educación financiera te dará una fortuna.

Crea ingresos pasivos

"Si no encuentras una manera de ganar dinero mientras duermes, trabajarás muy duro toda tu vida".

-Warren Buffett.

En la sección anterior te mostramos brevemente cuál es el principio de construcción de riqueza, que básicamente consiste en educarte financieramente, crear negocios y utilizar las ganancias para invertir en activos.

Pero… ¿Qué negocios? ¿Y cuáles activos?

Bien, si estás decidido a tomar acción, pero todavía no sabes por dónde empezar, hoy es tu día de suerte. Tienes la oportunidad de tu vida.

Si te gustaría comenzar…

- Sin mucho dinero
- Sin tener experiencia
- Sin poner mucho tiempo

Esta oportunidad es para ti.

Puedes afiliarte a este libro y ganar comisiones... completamente gratis.

Si te gustó este libro, qué mejor que ganar dinero con él.

No necesitas nada de dinero para inscribirte, ni necesitas tener un millón de seguidores para promocionarlo. Sólo necesitas tener las ganas de salir adelante y persistir hasta tener éxito.

Puedes afiliarte en este enlace, y comenzar a vender el libro para ganar comisiones, incluso mientras duermes. ¡Afíliate ya!

Acerca de Nosotros

En @HabitosExitosos y @TitanesEmpresarios estamos comprometidos con tu crecimiento personal. Nos esforzamos por darte el contenido más relevante e inspiración diaria sobre emprendimiento, hábitos, negocios y motivación para que puedas tener éxito en este camino. Sabemos que, muchas veces los emprendedores nos enfrentamos a un viaje solitario y lleno de incertidumbre, el cual termina por aniquilar a muchos, y, no queremos que ese sea tu caso.

A lo largo de este libro, te entregamos todo. Podría decirse que "te prestamos nuestro cerebro" para que sacaras lo mejor y descubrieras cuál es el método adecuado para adquirir nuevos hábitos y reemplazar tus malos hábitos.

No queremos terminar esto, sin antes darte las gracias y ponernos a tu disposición para lo que necesites.

Nuestras redes sociales están habilitadas y puedes escribirnos cuando desees. A continuación te dejamos nuestras cuentas de Instagram. Allí podrás enviarnos un mensaje privado y te responderemos a la menor brevedad posible.

¡Gracias de todo corazón!

Nuestras redes sociales



Instagram: @Habitos_Exitosos
https://www.instagram.com/habitos_exitosos/



Instagram: @TitanesEmpresarios
https://www.instagram.com/titanesempresarios/

Más de 5 años acompañando a emprendedores y empresarios a construir hábitos exitosos.

"Eres lo que haces, no lo que dices que vas a hacer".

-Carl Jung.